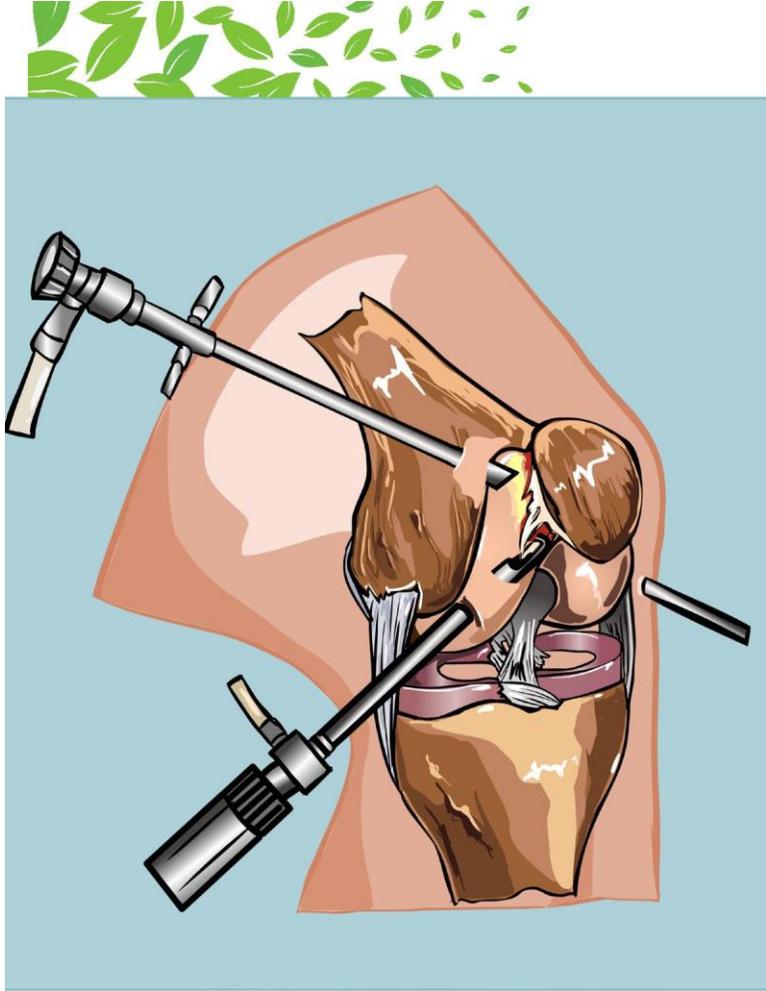


التأهيل المبكر بعد عمليات منظار الركبة



• تحريك الصابونة :

التحريك المبكر للصابونة في الإتجاهات الأربع يساعد على منع تيبس الركبة. عند دفع الصابونة الي اتجاه يجب الثبات لمدة 10 ثواني ثم استرخ. كرر عشر مرات.



• تمارين ثني الركبة:

عن طريق تحريك القدم على سطح منزلق ببطء إلى ان تصل الركبة إلى الزاوية القائمة ثم الثبات لمدة 10 ثواني. كرر عشر مرات



التأهيل المبكر بعد عمليات منظار الركبة

بعد عمليات المنظار في الركبة قد تصاب الركبة ببعض المضاعفات مثل

1. إنتفاخ الركبة
2. ضعف العضلات
3. محدودية الحركة

وللتغلب على هذه المشكلات ننصح المريض باتباع بعض النصائح والبداية مباشرة ببعض التمرينات العلاجية كما سنوضح في هذه المطوية:

• انتفاخ الركبة:

يمكن التغلب على انتفاخ الركبة بأربع طرق

الراحة:

اجهاد الركبة عن طريق الحركة الكثيرة المعتمدة على الركبة أو التمارين الرياضية ذات الأحمال الثقيلة يؤدي إلى زيادة الإنتفاخ.

التلج:

استخدام الثلج على الركبة لمدة 10-15 دقيقة كل 2-3 ساعات يساعد على تقليل انتفاخ الركبة. مع عدم تعرض مكان الخياطة للبلل.

الضغط:

استخدام الرباط الضاغط على الركبة بقوة متوسطة يساعد على تقليل انتفاخ الركبة.

الرفع:

رفع الركبة قليلا فوق مستوي القلب يساعد على تقليل انتفاخ الركبة.

• التمارين:

إجراء تمارين بسيطة بعد عمليات المنظار في الركبة يساعد العضلات على المحافظة على قوتها وعودة المريض سريعا إلى حياته الطبيعية ومن هذه التمارين.

تمارين القدم:

تحريك القدم للأسفل لمدة 6 ثواني وللأعلى لمدة 6 ثواني. كرر ثلاثين مرة.



عضلة الفخذ الأمامية:

قم بضغط الركبة للأسفل مع شد القدم للأعلى لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات.



ضع فوطة أو وسادة تحت الركبة و قم بالضغط عليها مع شد القدم للأعلى و فرد الركبة لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات.



محاولة رفع الرجل للأعلى مع شد القدم وفرد الركبة تماما لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات .



عضلة الفخذ الخلفية:

ضع فوطة تحت الركبة بحيث تكون الركبة مثنية قليلا. ثم قم بضغط الكاحل للأسفل لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات.



تمارين الإلييه:

رفع الرجل للأعلى مع شد القدم وفرد الركبة تماما لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات



أو

محاولة تحريك الرجل للخارج لمدة 6 ثواني ثم أسترخ. كرر عشر مرات



تمارين العضلة الضامة:

وضع وسادة أو فوطة بين الركبتين والضغط عليها لمدة 6 ثواني ثم استرخي . كرر عشر مرات.

