



## دليل تمارين الاستبدال الكامل لمفصل الورك

- يعد التمرين المنتظم لاستعادة القوة والحركة إلى الورك والعودة التدريجية للأنشطة اليومية أمرًا مهمًا للتعافي الكامل بعد الاستبدال الكامل لمفصل الورك. قد يوصي جراح العظام وأخصائي العلاج الطبيعي بممارسة الرياضة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا ، أو حتى مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا خلال فترة التعافي المبكر. قد يقترحون بعض التمارين الموضحة أدناه.
- يمكن أن يساعدك هذا الدليل على فهم برنامج التمرين والنشاط بشكل أفضل ، تحت إشراف معالجك الفيزيائي وجراح العظام. لضمان التعافي الآمن ، تأكد من مراجعة المعالج أو الجراح قبل إجراء أي من التمارين الموضحة.





## تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر

تساعد التمارين التالية على زيادة الدورة الدموية في ساقيك وقدميك، وهو أمر مهم لمنع تجلط الدم. سوف يساعدون أيضًا في تقوية عضلاتك وتحسين حركة الورك.

ابدأ التدريبات بمجرد أن تتمكن من ذلك. يمكنك البدء بها في غرفة الإنعاش بعد وقت قصير من الجراحة. قد تشعر بعدم الارتياح في البداية، لكن هذه التمارين ستعزز تعافيك وتقلل من ألم ما بعد الجراحة.





دليل تمارين الاستبدال الكامل لمفصل الورك

تحريك الكاحل

ادفع قدمك ببطء لأعلى ولأسفل.

كرر هذا التمرين عدة مرات ، كل ٥ أو ١٠ دقائق.

إذا كنت تشاهد التلفاز ، يجب أن تحرك قدميك في كل مرة يأتي فيها إعلان.

نصيحة: ابدأ هذا التمرين فوراً بعد الجراحة واستمر في ذلك حتى تتعافى تماماً.



تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٣٧٤٠



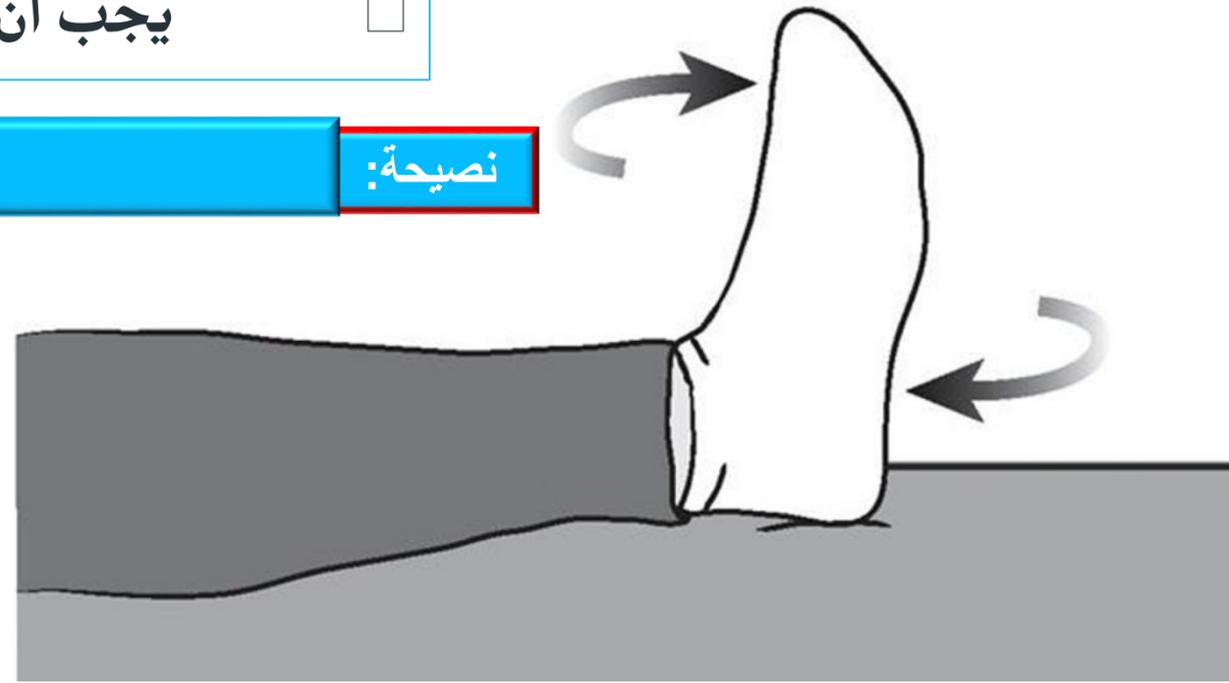


دليل تمارين الاستبدال الكامل لمفصل الورك

- حرك كاحلك للداخل تجاه قدمك الأخرى ثم للخارج بعيداً عن قدمك الأخرى.
- كرر ٥ مرات في كل اتجاه.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.

دوران الكاحل

نصيحة: قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.



تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤ ٧٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠





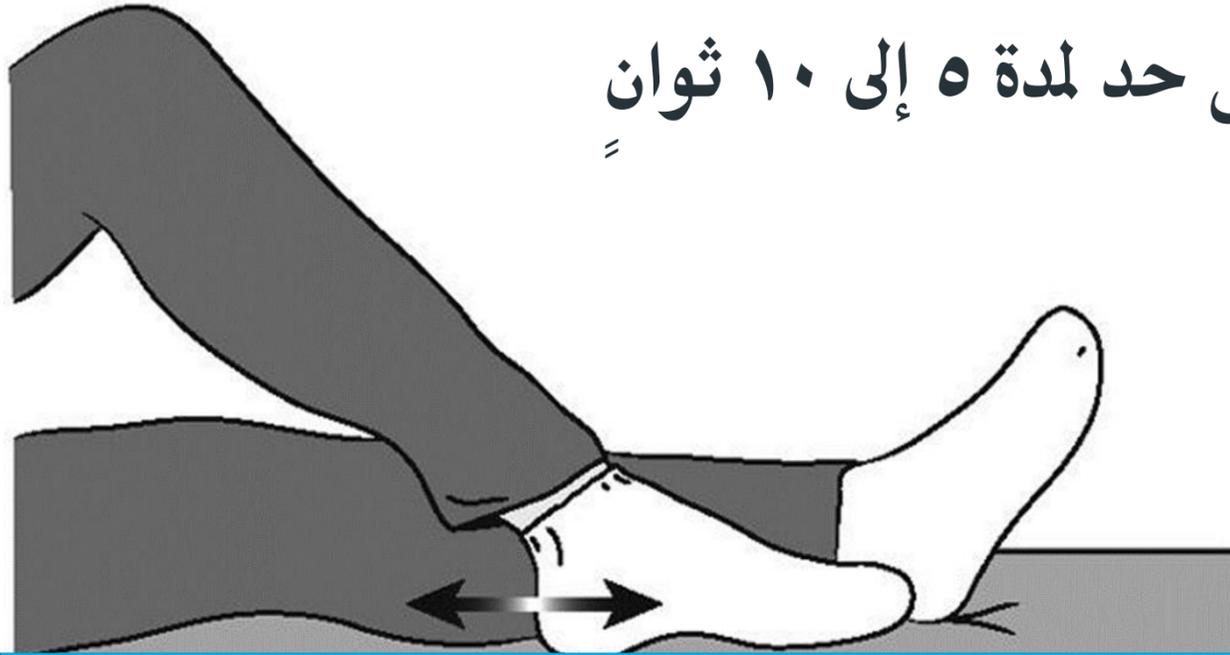
## تنبات الركبة المدعمة بالسريير

حرك قدمك نحو أردافك ، وثني ركبتك وحافظ على كعبك على السريير. لا تدع ركبتك تتدحرج إلى الداخل.

ثبت ركبتك في وضع مثني إلى أقصى حد لمدة ٥ إلى ١٠ ثوانٍ  
 افرد ساقك.

كرر ١٠ مرات.

قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.



يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

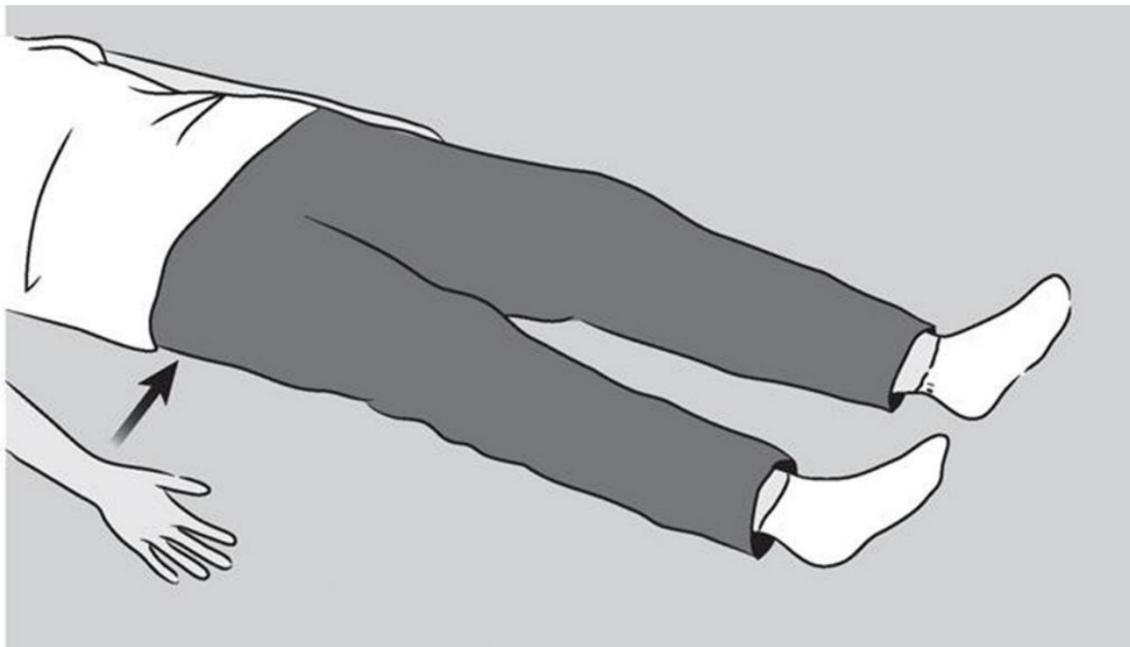
تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر





## تقلصات الأرداف

- شد عضلات الأرداف وانتظر حتى ٥.
- كرر ١٠ مرات.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين ٩٠
- ثانية.
- قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.



قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤ ٧٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠ ٧٧٤٠

تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر





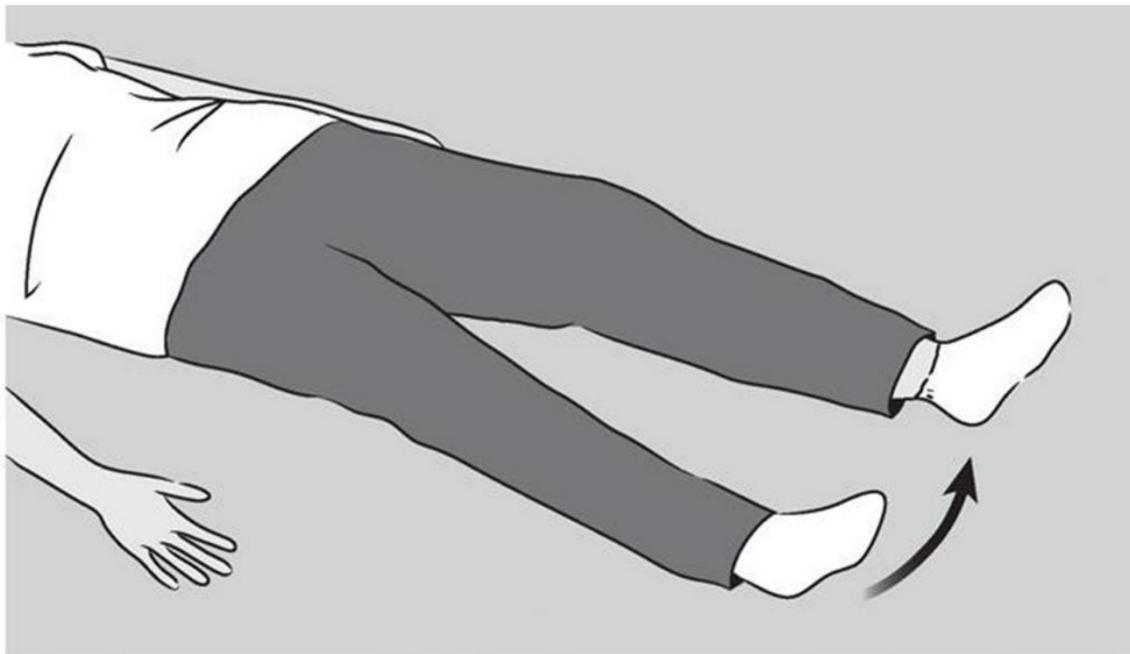
## تمارين فتح الساق

حرك ساقك إلى الجانب بقدر ما تستطيع ثم للداخل.

كرر ١٠ مرات.

يجب أن يستغرق هذا التمرين ٩٠ ثانية.

قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم



يجب أن يستغرق هذا التمرين ٩٠ ثانية.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤ ٧٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

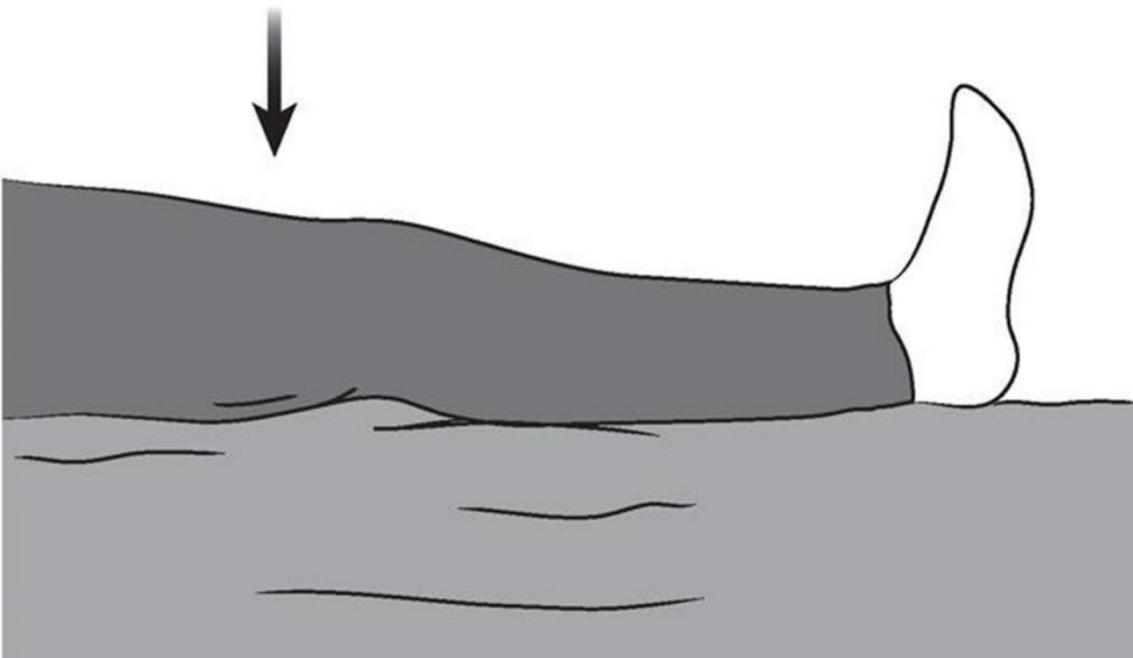
تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر





## مجموعة ربا عبة الرؤوس

- شد عضلات الفخذ. حاول فرد ركبتك. استمر لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان.
- كرر هذا التمرين ١٠ مرات خلال فترة ١٠ دقائق ، واسترح لمدة دقيقة وكرر.
- استمر حتى تشعر فخذك بالتعب.
- يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.



يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٣٧٤٠

تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر



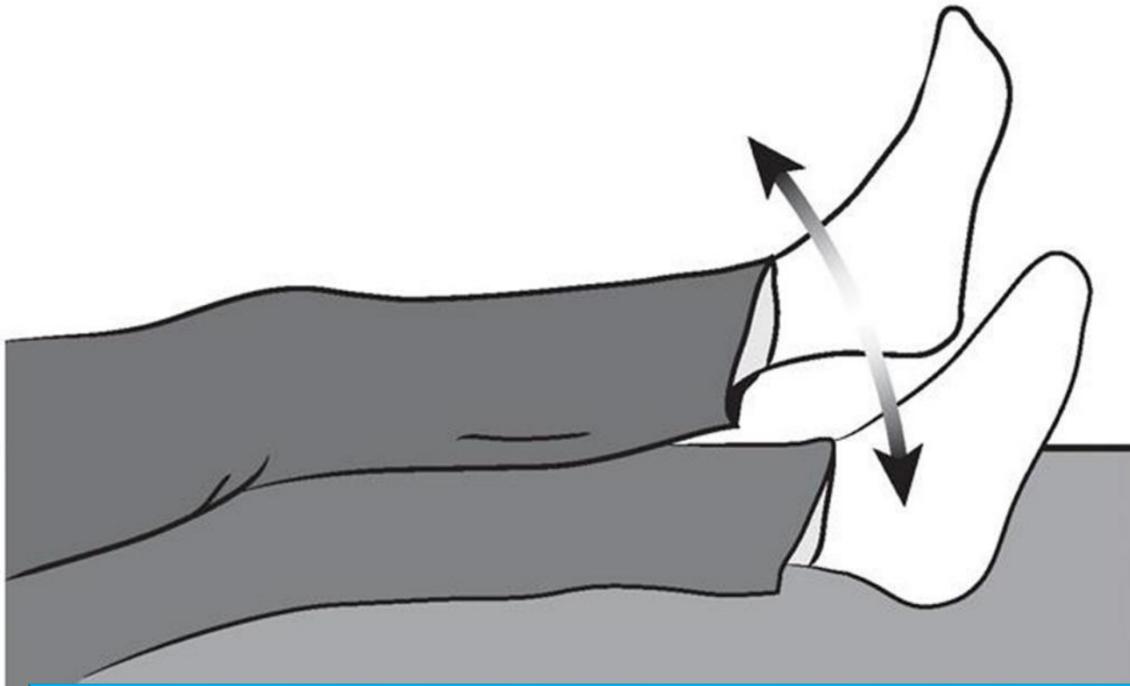


## رفع الساق المستقيمة

- شد عضلات الفخذ مع استقامة ركبتك بالكامل على السرير.
- ارفع ساقك عدة بوصات. استمر لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان.
- أنزل ساقك ببطء.

كرر حتى يشعر فخذك بالتعب.

يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين



يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤ ٧٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

تمارين ما بعد الجراحة في وقت مبكر





# تمارين الوقوف

بعد الجراحة بفترة وجيزة ، ستكون قادرًا على النهوض من السرير وقادرًا على الوقوف. سوف تحتاج إلى مساعدة في البداية ، ولكن عندما تستعيد قوتك ، ستكون قادرًا على الوقوف بشكل مستقل. أثناء القيام بتمارين الوقوف هذه ، تأكد من أنك تمسك بسطح ثابت مثل قضيب متصل بسريرك أو بجدار.

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠





## رفع الركبة واقفا

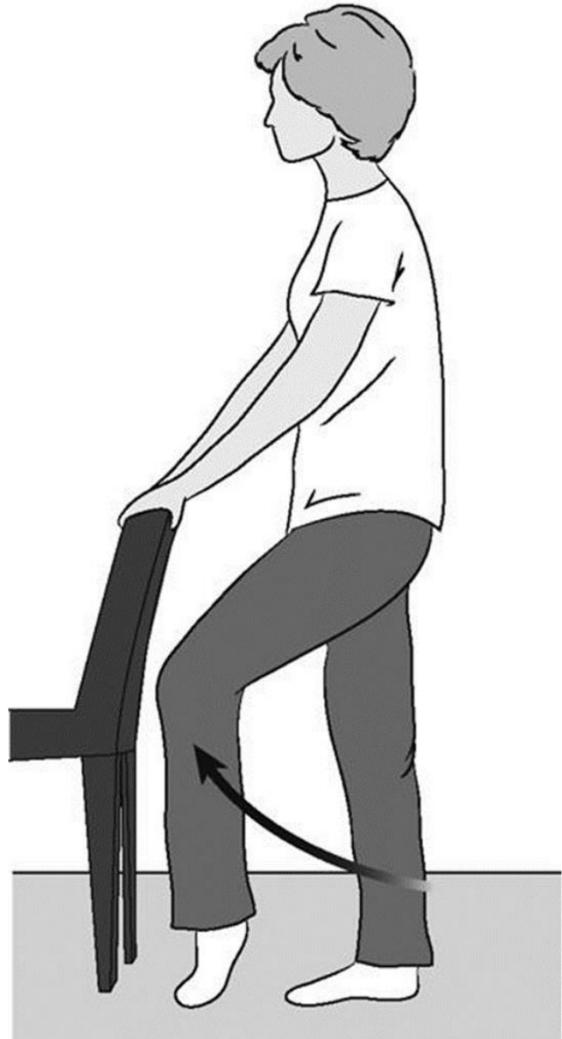
□ ارفع ساقك التي خضعت للجراحة نحو صدرك. لا ترفع ركبتك أعلى من خصرك. امسك لمدة ٢ أو ٣ ثهم.

□ ضع رجلك للأسفل.

□ كرر ١٠ مرات.

□ يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.

□ قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.



## رفع الركبة واقفا

يجب أن يستغرق هذا التمرين ٣ دقائق.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



## تمارين الوقوف



## فتح الورك من وضع الوقوف

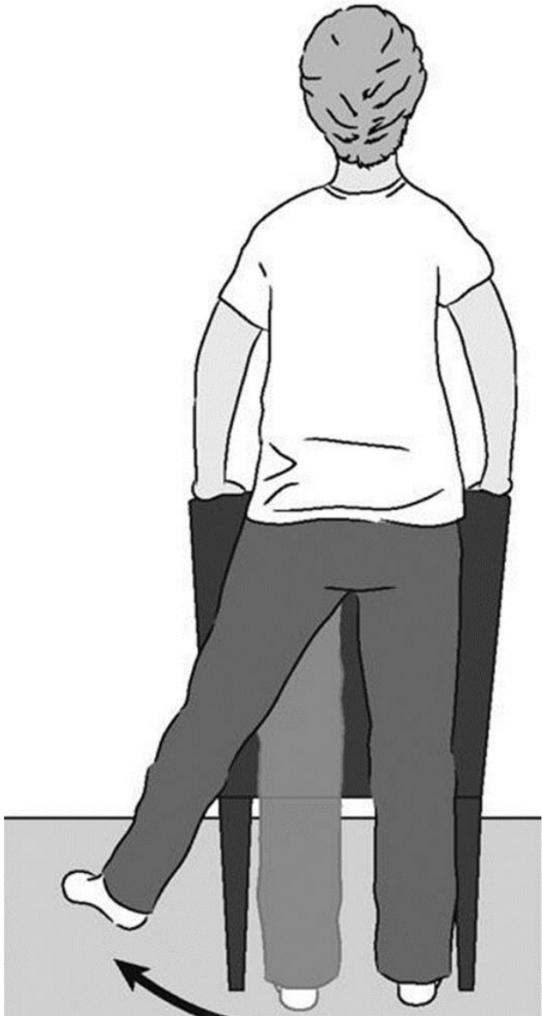
تأكد من أن الورك والركبة والقدم تشير إلى الأمام بشكل مستقيم. حافظ على جسمك مستقيماً. مع استقامة ركبتك ، ارفع ساقك إلى الجانب.

اخفض ساقك ببطء حتى تعود قدمك على الأرض.

كرر ١٠ مرات.

يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.



## فتح الورك من وضع الوقوف

يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



# تمارين الوقوف



## تمديدات الورك واقفا

□ ارفع ساقك التي خضعت للجراحة للخلف ببطء. حاول أن تبقي ظهرك مستقيماً. امسك لمدة ٢ أو ٣ ثهم.

□ أعد قدمك إلى الأرض.

□ كرر ١٠ مرات.

□ يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

□ قم بعمل ٣ إلى ٤ جلسات في اليوم.

## تمديدات الورك واقفا

يجب أن يستغرق هذا التمرين دقيقتين.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



## تمارين الوقوف



# نشاط مبكر

بعد الجراحة بفترة وجيزة ، ستبدأ في المشي لمسافات قصيرة في غرفتك بالمستشفى وأداء الأنشطة اليومية الخفيفة. يساعد هذا النشاط المبكر على التعافي ويساعد الورك على استعادة قوته وحركته.

## المشي

المشي السليم هو أفضل طريقة لمساعدة مفصل الورك على التعافي. في البداية ، سوف تمشي باستخدام مشاية أو عكازين. سيخبرك الجراح أو المعالج بمقدار الوزن الذي يجب أن تضعه على ساقك.

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

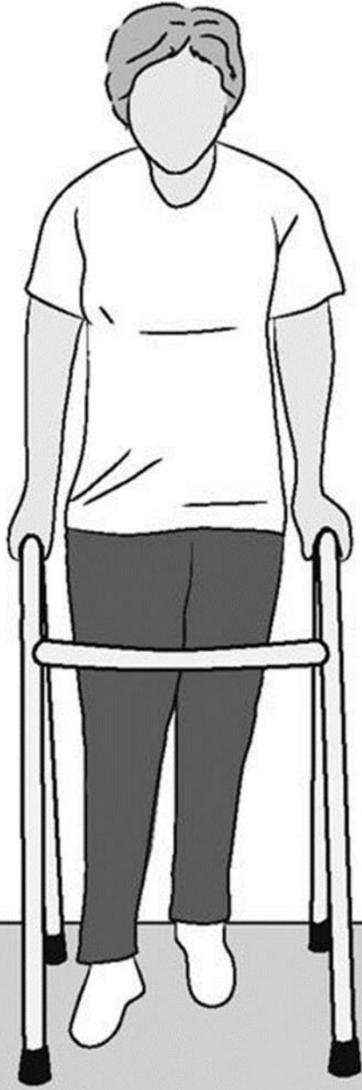
هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠





# المشي

في البداية ، سيساعدك المشي على استعادة الحركة في وركك.



- قف بشكل مريح ومنتصب ووزنك متوازن بالتساوي على المشاية أو العكازين.
- ادفع المشاية أو العكازات لمسافة قصيرة ؛ ثم قم بمد قدمك إلى الأمام مع ساقك التي خضعت للجراحة مع استقامة ركبتك حتى يلامس كعب قدمك الأرض أولاً.
- مع تقدمك ، تنحني ركبتك وكاحلك وستستقر قدمك بالكامل على الأرض.
- عندما تكمل الخطوة ، سترتفع إصبع قدمك عن الأرض وستنحني ركبتك ووركك حتى تتمكن من التقدم للأمام لخطوتك التالية. تذكر ، المس كعبك أولاً ، ثم افرد قدمك ، ثم ارفع أصابع قدميك عن الأرض.

تذكر ، المس كعبك أولاً ، ثم افرد قدمك ، ثم ارفع أصابع قدميك عن الأرض.

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠





# المشي

- امش بانتظام وسلاسة قدر المستطاع. لا تستعجل. اضبط طول خطوتك وسرعتك حسب الضرورة للمشي بنمط متساو.
- مع تحسن قوة عضلاتك وتحملك ، قد تقضي وقتًا أطول في المشي ، وستزيد وزنك تدريجيًا على ساقيك.
- عندما تتمكن من المشي والوقوف لأكثر من ١٠ دقائق وتكون ساقيك قوية بما يكفي بحيث لا تحمل أي وزن على المشاية أو العكازين ، يمكنك البدء في استخدام عكاز واحد امسك العكاز في يدك المقابلة لجانب الجراحة. (الجهة الأخرى)

امسك العكاز في يدك المقابلة لجانب الجراحة. (الجهة الأخرى)

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

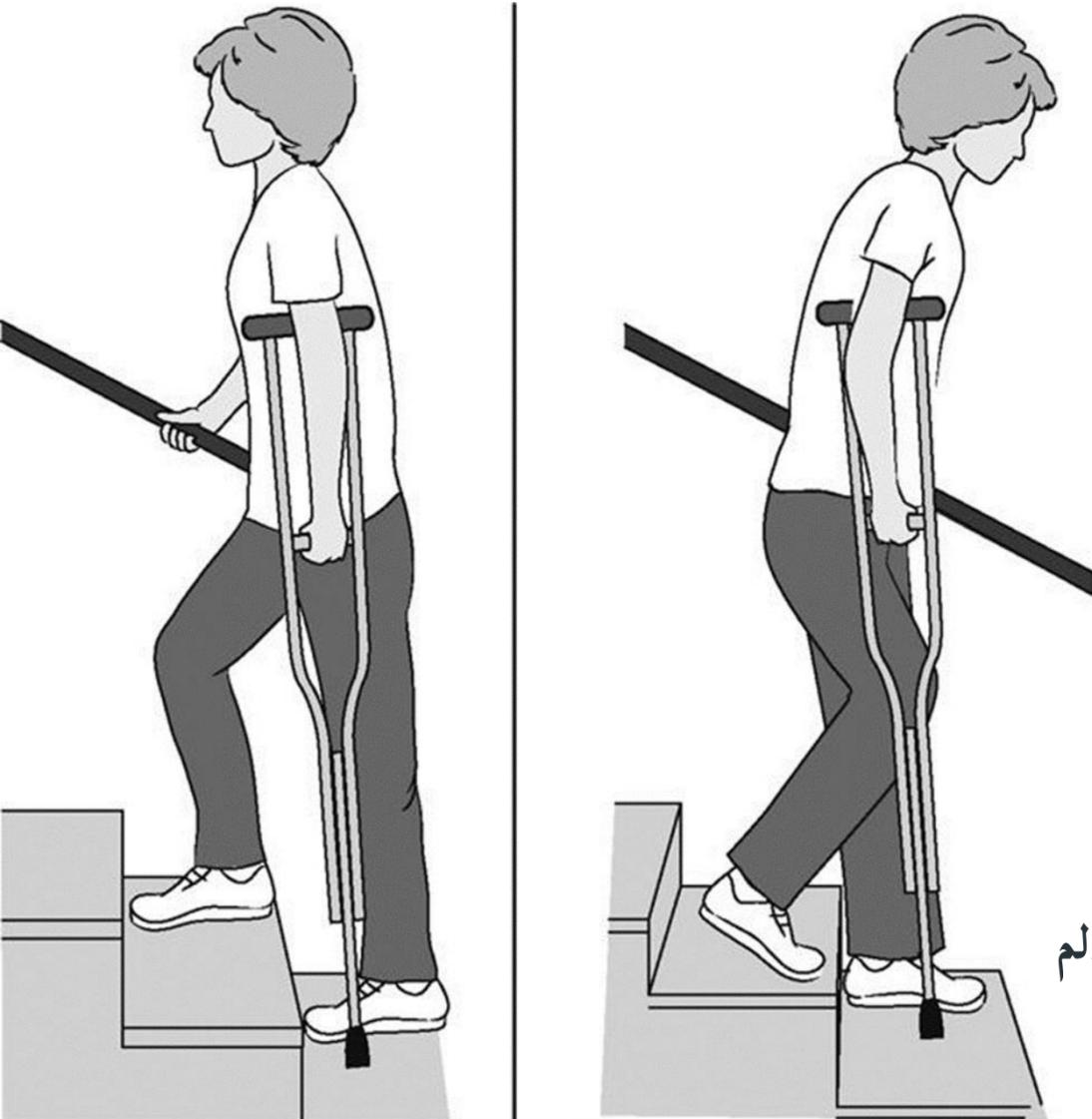




يعد تسلق السلالم نشاطاً ممتازاً  
للتقوية والتحمل ، كما يتطلب  
المرونة.

# صعود الدرج وهبوطه

- في البداية ، ستحتاج إلى درابزين للدعم وستكون قادراً على التقدم خطوة واحدة فقط في كل مرة. اصعد الدرج دائماً بساكنة سليمة وأسفل الدرج بساكنة التي خضعت لعملية جراحية. تذكر ، "فوق مع الخير" و "اسقط السيئ".
- قد ترغب في الاستعانة بشخص ما يساعدك في التغلب على السلالم حتى تستعيد معظم قوتك وقدرتك على الحركة.
- لا تحاول تسلق درجات أعلى من الارتفاع القياسي (٧ بوصات) واستخدم دائماً الدرابزين لتحقيق التوازن.
- عندما تصبح أقوى وأكثر قدرة على الحركة ، يمكنك البدء في صعود السلالم على الأقدام.



فوق مع الخير" و "اسقط السيئ".

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٧٧٤٠



## صعود الدرج ونزوله باستخدام العكاز



# تمارين وأنشطة متقدمة

لقد أدى الألم الناجم عن مشاكل الورك قبل الجراحة والألم والتورم بعد الجراحة إلى إضعاف عضلات الفخذ. بالإضافة إلى ذلك ، أصبحت العضلات حول وركك قبل الاستبدال الكلي لمفصل الورك قصيرة وضيقة لأن وركك لم يتحرك. سيستغرق التعافي الكامل عدة أشهر ، وسيستغرق الأمر وقتًا حتى تتعافى عضلاتك وتعتاد على مفصل الورك الجديد الذي يتحرك بحرية. ستساعد التمارين والأنشطة التالية عضلات الفخذ على التعافي تمامًا.

يجب أن تتم هذه التمارين ١٠ مرات ، ٤ مرات في اليوم. ضع أحد طرفي الشريط حول كاحل رجلك التي خضعت للجراحة وقم بتوصيل الطرف المقابل من الشريط بجسم ثابت مثل باب مغلق أو أثاث ثقيل. تمسك بالكرسي أو البار لتحقيق التوازن.

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤ ٧٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



تمارين شريط مرن

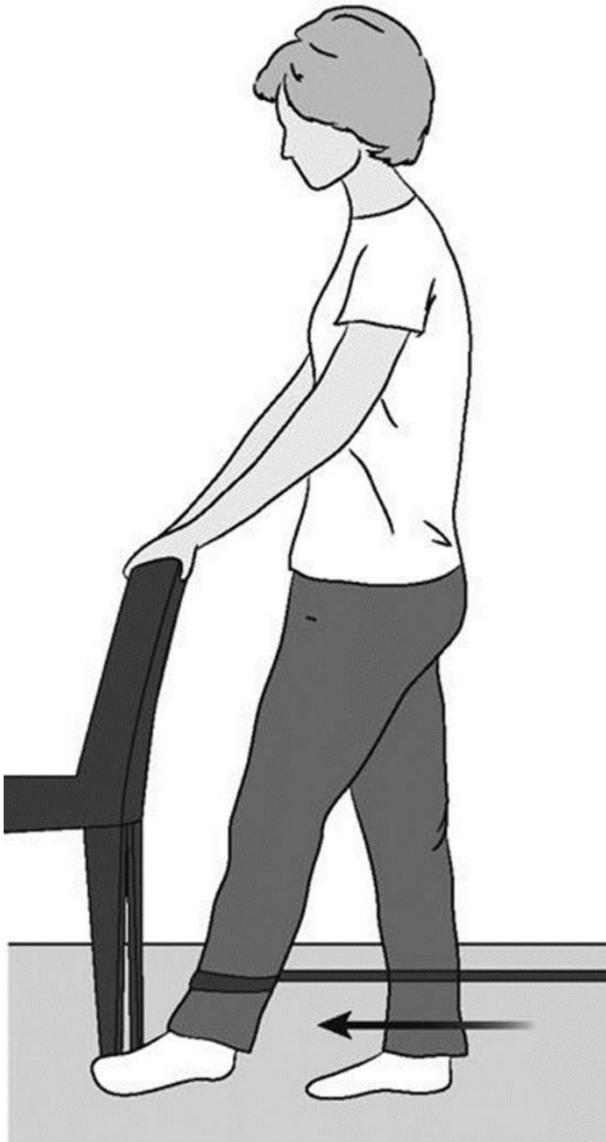


# مقاومة ثني الورك

قف مع مباعدة قدميك قليلاً.

اجلب ساقيك التي خضعت للجراحة للأمام مع الحفاظ على استقامة الركبة.

■ اسمح لساقك بالعودة إلى وضعها السابق



## مقاومة انثناء الورك

فوق مع الخير" و "اسقط السيئ".

نصيحة:

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



صعود الدرج ونزوله باستخدام العكاز



# مقاومة فتح الورك



- قف بشكل جانبي من الباب الذي تتصل به الأنبوب.
- قم بتمديد ساقك التي خضعت للجراحة إلى الجانب.
- اسمح لساقك بالعودة إلى وضعها السابق.

## مقاومة فتح الورك

نصيحة: إذا لم تكن متأكدًا من كيفية القيام بالتمارين، أو كم مرة تفعل ذلك، فاتصل بطبيبك أو معالجك الطبيعي.

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤٢٠  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

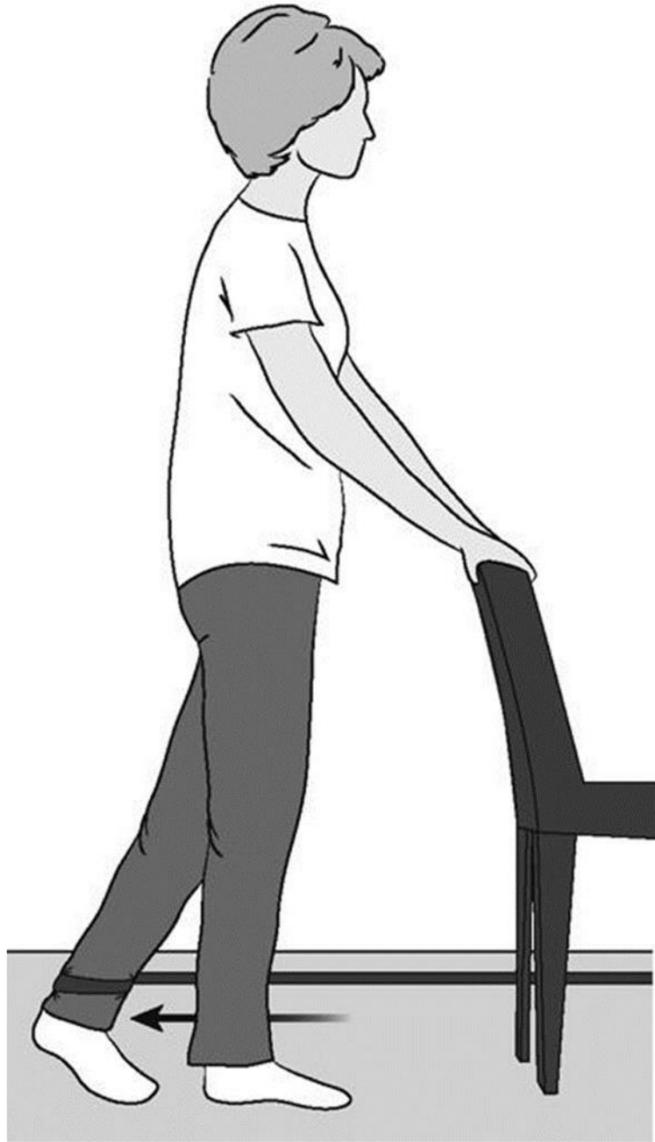


صعود الدرج ونزوله باستخدام العكاز



# تمديدات الورك المقاومة

- واجه الباب الذي تتصل به الأنبوب.
- اسحب رجلك إلى الخلف بشكل مستقيم.
- اسمح لساقك بالعودة إلى وضعها السابق.



## تمديدات الورك المقاومة

نصيحة: إذا لم تكن متأكدًا من كيفية القيام بالتمارين، أو كم مرة تفعل ذلك، فاتصل بطبيبك أو معالجك الطبيعي.

<https://hutaif-orthopedic.com/>

[info@hutaif-orthopedic.com](mailto:info@hutaif-orthopedic.com)

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤  
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



صعود الدرج ونزوله باستخدام العكاز