



مستشفى الرازي للعضام
قسم العلاج الطبيعي



وزارة الصحة

العلاج الطبيعي
بعد
منظار الركبة



تحت اشراف اللجنة العلمية

مكتب شؤون العلاج الطبيعي - وزارة الصحة

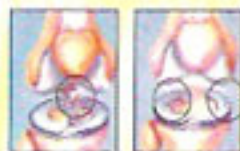
COMMON KNEE PROBLEMS:

Meniscus Tears

Ligament Tears

Cartilage Wear

Patellar Problems



مشاكل الركبة الشائعة:

- تمزقات الغضروف المفصلي.

- تمزقات الرباط.

- تحلل الغضروف.

- إصابات عظمة الرضفة.

TREATMENT OPTIONS BY ARTHROSCOPY:

Meniscus removal or repair

Ligament reconstruction

Cartilage removal

Patella re-alignment

الخيارات العلاجية في عملية المنظار:

- إصلاح أو إزالة الغضروف المفصلي.

- إعادة تنظيم (أو بناء) الرباط.

- إزالة الرباط.

- إعادة وضع عظمة الرضفة في مكانها.

بعد عملية المنظار:

- حافظ على ركبتك مربوطة ومرفوعة.

- يمكنك استعمال كمادة باردة لمدة 20-30 دقيقة لتخفيف الألم والتورم.

- إن من المهم تحريك قدمك خلال فترة الشفاء لتحسين الدورة الدموية وتقادي تجلط الدم.

POST ARTH ROSCOPY:

- Expect your knee bandaged and elevated.

- An ice pack can be used to help reduce pain and swelling for 20-30 minutes.

- It is however important to move your feet during recovery to improve circulation and help prevent blood clots.

العلاج الطبيعي بعد منظار الركبة

المنظار، هو عبارة عن أداة تستخدم لرؤية المفاصل من الداخل كما انه مفيد من الطرفين حيث يستخدم للتشخيص والعلاج أيضاً.

THE ARTHROSCOPE: It is an instrument used to look directly into Joints and its useful for both diagnosis and Treatment.

العملية: يطلب من المريض عدم الأكل أو الشرب بعد منتصف الليل. يعمل الجراح بعض الشقوق في ركبتك. ثم يضع الجراح سائل معقم عن طريق إحدى الشقوق ليوسع مفصل ركبتك. يدخل المنظار من خلال شق آخر. ومن ثم يحدد الجراح نوع ودرجة إصابة الركبة. ويقدر المستمع بعالج الدكتور ركبتك أثناء عملية المنظار باستخدام أدوات جراحية مثل الليزر.

PROCEDURE: Patient is asked not to eat or drink anything After midnight. The surgeon makes a few Incisions (portal) in your knee, sterile fluid is inserted Through one portal to expand your Knee Joint.

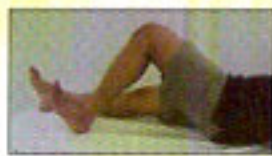
Arthroscope is inserted through another Portal and the surgeon confirms the type And degree of knee damage and whenever Possible treat your knee during arthroscopy Using surgical instruments such as shavers Or laser.

مفصل الركبة:

تقييم المفصل: قبل عملية المنظار. يتيم الجراح ركبتك ليشرح مشكلتك.

KNEE:

ORTHOPAEDIC EVALUATION: Prior to arthroscopy, the surgeon Evaluate your knee to diagnose your problem.



2. اسحب كعب القدم على السرير باتجاه المقعد، عد إلى الخمسة ومن ثم قم بلمد الركبة. كرر التمرين عشر مرات.

2. Slide your heel along the bed towards buttocks without bed sheet hang on the foot, hold 5 counts, slide back to flat, repeat 10 times.



3. قم بثني الركبة غير المصابة مع الحفاظ باستقامة الركبة المصابة وارفع القدم مع شد عضلة الفخذ وعد إلى الخمسة. كرر التمرين عشر مرات.

3. Bend unaffected knee, keep affected knee straight, pull up your foot and thigh Muscles, hold 5 counts, repeat 10 times.



4. استلقي على بطنك وضع وسادة تحت الكاحل واضغط بقدمك إلى الأسفل لتصبح ساقك مستقيمة ثبت وعد إلى الخمسة ثم استرخي. كرر التمرين عشر مرات.

4. Lie on your stomach with a towel roll under your ankle joint push ankle down to Straighten your leg, hold 5 counts and relax, repeat 10 times.



5. احتفظ بالوسادة تحت الركبة. اضغط على الوسادة مع فرد الركبة عد للعشرة استرخي ثم كرر التمرين عشر مرات.

5. Keep a roll under the knee, press on the roll with knee in extension, hold 10 counts, Relax and repeat 10 times.

تمارين لمشاكل الركبة.

- يبدأ المشي بعدم الضغط على القدم وبالتدريج إلى الضغط الكامل على القدم.
- من المهم أن يمارس المريض أنواعاً من التمارين التي تساعد على تأهيله قبل وبعد العملية. لتقادي المشاكل التي تنبع العملية بسبب الألم والتورم اللذان يؤديان إلى تراجع عمل العضلة. وتراجع إلى المعدل العام لحركة المفصل. وقوة العضلة. وعدم ثبات المفصل. والشئ الغير طبيعي.
- يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بعلاج الألم والتورم عن طريق استخدام عدة طرق علاجية مثل العلاج الكهربائي. والتلج واللف أو الجبيرة في المرحلة الأولى بالإضافة إلى التمارين العلاجية التي تساعد.

PHYSIOTHERAPY PROGRAM:

- Ambulation starts with non-to partial to full weight bearing as tolerate
- It is important that a patient undergo variety Of rehabilitative exercises pre and post-operation because of complications that followed surgery due to pain and swelling Which lead to decrease in muscular action and later result into loss of full range of Motion, muscle power, instability of the joint and abnormal gait.
- Your physical therapist may choose to treat Your pain and swelling with modality like Interferential therapy machines or opts for ice and bandaging or bracing at the early Stage of management depending on his discretion.

INITIAL EXERCISE PROGRAM:

برنامج التمرينات الأولية.

1. قم بتحريك قدمك بشكل متتابع لمدة خمس دقائق - كرر التمرين عشر مرات.
1. Move your foot up and down rhythmically, for 5 minutes. Repeat this exercise 10 Times.



9. استلقي على الجانب المصاب. ارفع الساق المصابة ببطء مع الحفاظ على استقامة الركبة. حافظ على هذا الوضع مع العد إلى خمسة، ثم استرخي.



9. Lie on the affected side, cross over the unaffected in flexion, slowly lift the affected leg with the knee straight, hold for 5 counts, then lower the leg gently back to the Ground.

10. استلقي على ظهرك واضعاً قدم الساق المصابة على الحائط. اسحب القدم إلى الأسفل قدر استطاعتك ثم اضغط عليها بالقدم الأخرى للأسفل.



10. Lie on your back with your involved foot up on the wall, slowly slide the foot down The wall as far as possible, use other foot to push involved foot farther down, hold for 5 counts, gently slide the foot back up till knee is flexed approximately 90 degrees.

11. استلقي على بطنك مع ترك الجزء السفلي من ساقك معلق خارج السرير. استخدم ساقك السليمة لوضع وزن بالضغط على كعب القدم لساقك المصابة. حافظ على هذا الوضع لمدة 30-60 ثانية كرر 3-4 مرات.



11. Lie on your stomach with the lower half of each leg hanging off the bed, use the Uninvolved leg to apply a downward force on the heel of the uninvolved leg, hold for 30-60 seconds repeat 3-4 times.

6. قم بثني الركبة غير المصابة حتى 90 درجة مع الحفاظ على استقامة الركبة المصابة وارفعها 45 درجة، البت وعد إلى خمسة وانزل الساق ببطء، كرر التمرين عشر مرات.



6. Lie on your back with affected knee straight, unaffected bent, raise the affected leg slowly up to 45 degrees, hold to 5 counts, relax.

برنامج التمرينات المتوسطة:

7. استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين والقدمين مستقيمتين على السرير. شد عضلات البطن، والمقعدة مع رفع حوضك عن السرير. عد للخمسة ارجع ببطنك للسرير. كرر التمرين عشر مرات.



7. Lie on your back with knees bent and feet flat on the bed, hand by your side, tighten Abdominal and buttocks as you lift your hip off the bed, hold 5 counts, slowly return to the bed and repeat.

8. استلقي على ظهرك، والركبة مستقيمة والركبة الأخرى منثنية، اليدين جانباً، شد عضلات البطن والمقعدة ارفع الحوض، عد للخمسة ارجع ببطنك للسرير، كرر التمرين.



8. Lie on your back with affected knee straight and other knee bent, hands by sides, Tighten abdominal and buttocks, lift hips off the bed, hold 5 counts, slowly return to the bed and repeat.

15. قف مستنداً على كرسي اثني الركبة المصابة 90 درجة، عد إلى الخمسة استرخي، كرر التمرين عشر مرات.



15. Stand holding chair, bend affected knee to 90 degrees, hold for 5 counts, relax and Repeat 10 times.

16. تحسس بأصابعك حافة (الرضفة)، حركها بلفظ للجهات الأربعة، للأعلى للأسفل للداخل وللخارج، اثبت وعد إلى 2 في كل حركة. استرخي كرر التمرين دقيقة 3 مرات في اليوم.



16. With your fingers, palpate the edge of your patella, gently glide the patella in four directions, up, down, inside and outside, hold for 2 counts each glide, relax and repeat for 1 minute, 3 times per day.

ADVANCED EXERCISE PROGRAM:

مرحلة التمارين المتقدمة.

17. في وضع الوقوف ضع القدم المصابة أمام القدم السليمة وتدرجياً ارفع القدم السليمة عن الأرض بشي الركبة وبذلك تضع وزن جسمك على القدم المصابة، عد إلى الخمسة ارجع إلى وضعك الطبيعي ثم كرر.



17. Place affected foot in front of unaffected with only heel contacting the ground Gradually let the entire foot make contact with ground and slightly flex the knee While shifting weight toward affected foot, hold for 5 counts, return to starting Position and repeat.

12. استلقي على بطنك، شد عضلات البطن فتح انحناء أسفل الظهر، اثني الركبة المصابة باتجاه القعدة عد إلى الخمسة واسترخي.



12. Lie on your stomach, contract your abdominal muscles to prevent low back from Arching, bends affected knee towards your buttocks, hold for 5 counts and relax, repeat 10 times.

13. اجلس على حافة السرير أو كرسي اثني الركبة قدر الإمكان، استخدم القدم الأخرى لزيادة الضغط على طرف الساق المثنية اثبت 5-10 ثوان استرخي كرر التمرين عشر مرات.



13. Sit with your leg off the edge of a table or chair, allow knee to bend as far as possible, use uninvolved foot to apply little pressure on tip of involved leg, hold for 5-10 Seconds relax and repeat 10 times.

14. اجلس على حافة السرير أو كرسي، استخدم القدم السليمة لرفع القدم المصابة لأعلى قدر الإمكان وبعث أنزلها إلى أسفل كرر التمرين عشر مرات.



14. Sit with your leg off the edge of a table or chair, use uninvolved foot to lift involved leg up and down slowly as far as possible, repeat 10 times.

21. قف مستقيماً مع الإمساك بكرسي أمامك، ثم قف على أطراف الأصابع، عد إلى الخمسة ثم استرخي، كرر التمرين عشر مرات.



21. Stand holding chair or frame, rise up on toes, hold 5 counts and relax, repeat 10 times.

22. اصعد السلم بقدمك المصابة مع إبقاء القدم الأخرى معلقة بالأسفل عد إلى الخمسة، انزل لتعود إلى وضعك الأول، كرر التمرين عشر مرات.



22. Go up on the step with the affected limb keeping the other leg hanging down for 5 Counts step down back to starting position, repeat 10 times.

18. ارفع كرسي الدراجة بحيث تضع قدمك على دواسة الدراجة، كبداية اجعل المقاومة خفيفة وتدرجياً ارفع المقاومة ابدا لمدة 10 دقائق في اليوم وتدرجياً ضاعف المدة إلى 20 دقيقة في اليوم.



18. Raise the seat high of the bicycle that your foot barely reach the paddle and complete a full Circle, set resistance to light and progress to heavy, start with 10 minutes a day increase it to 20 minutes a day.

19. اجلس مع الحفاظ على استقامة الساق المصابة، شد يدك بالإمساك بالإصبع الكبير في قدمك المصابة، عد إلى الخمسة، ارجع إلى الوضع الطبيعي ثم كرر التمرين عشر مرات.



19. Sit with affected leg straight on the plinth drop unaffected leg by the side, stretch your hand and hold your big toes for 5 counts, relax into sitting position, repeat 10 times.

20. قف مستقيماً مستنداً على كرسي، يبعث اثني الركبتين قليلاً ثم ارجع إلى وضعك المستقيم، كرر التمرين عشر مرات.



20. Stand holding a chair slowly bend your knees slightly and return back, repeat 10 times.

23. قف متصالب الساقين. لف أعلى جسمك ناحية ساقك المصابة عد إلى الخمسة، استرخي كرر التمرين عشر مرات.



23. Stand cross over affected leg on unaffected, rotate upper body to the affected side, Hold for 5 counts, relax and repeat 10 times.

24. قف مستقيماً على ساقك السليمة، امسك القدم لساقك المصابة، واسحبها لتشي ركبتيك قدر المستطاع، عد إلى الخمسة، استرخي كرر التمرين عشر مرات.



24. Stand straight on unaffected leg, hold the foot of the affected leg, pull to full flexion Hold for 5 counts, relax and repeat 10 times.

25. ويمكن عمل التمرين في وضع الإستلقاء على البطن كما هو موضح بالصورة .



25. Lie on the stomach, hold the foot of affected leg from behind, pull to maximum Flexion possible, holds for 5 counts, relax and repeat 10 times.