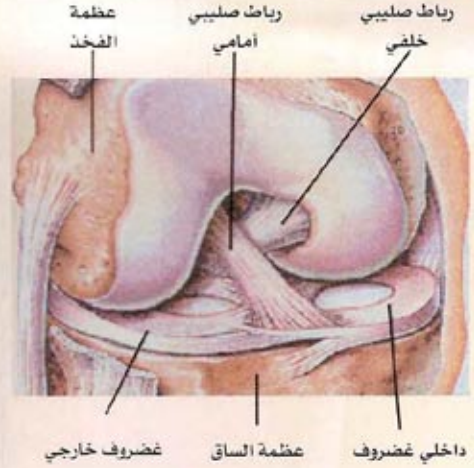




# الحركة بركة وخاصة لفصل الركبة



### أنواع آلام المفاصل :

الام المفاصل قد تكون لعدة أسباب الشائع منها : ١ - خشونة المفاصل ٢ - روماتيزم المفاصل

### خشونة المفاصل :

باختصار هو انتكاس في مرض التهاب المفاصل، وذلك بسبب الضغوط والمشاكل الحياتية.

### أعراض التهاب المفاصل :

١ - الألم ٢ - الشعور بحرقة ٣ - تيبس في العضلات ٤ - ضعف عضلي ٥ - ألم متقطع في الركبة ٦ - إحساس بوخز خفيف ٧ - تميل

### ماذا يجب أن تفعل ؟؟

- ١ - الراحة من النشاطات المؤلمة أو القوية.
- ٢ - التبريد بالتلج يساعد على تقليل الالتهاب والألم.
- ٣ - تعديل وضع الجسم.
- ٤ - تحليل وتصحيح العادات الرياضية أو النشاطات اليومية.
- ٥ - المداواة والمعالجة بالتمارين الرياضية.
- ٦ - تناول الأدوية المضادة للإلتهابات وذلك تحت إشراف الطبيب.

### التمارين الرياضية والتهاب المفاصل :

التمارين الرياضية التي تتم بصورة منتظمة تعتبر من أهم خطوات العلاج ضد التهاب المفاصل، علما بأنه ومنذ ٢٠ عاما كان الأطباء ينعون التمارين الرياضية . والحركة خوفا من زيادة الالتهاب والخشونة وتلف الركبة.

### هناك ثلاث أنواع أساسية للتمارين الرياضية المطلوبة :

- ١ - تمارين لليونة والمحافظة على حركة المفصل الكاملة وهذه تكون يوميا أو يوم بعد يوم.
- ٢ - تمارين تقوية العضلات التي تعمل على تحريك المفصل وهذه تكون يوميا أو يوم بعد يوم.
- ٣ - تمارين لزيادة قوة الاحتمال وهذه تكون لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع في عدم وجود ألم أو تورم حول المفصل.

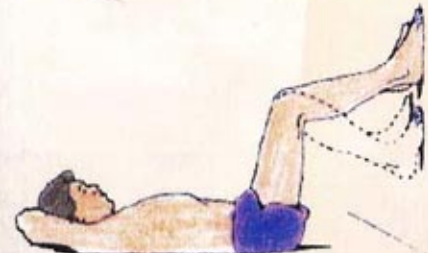
### تمرين ليونة للركبة :

وضع المنشفة أسفل الكعب ثم شد الركبة للأعلى برفق حتى تشعر بشد خفيف.



### تمرين ليونه للركبة :

برفق حركة القدم للأعلى والأسفل حتى تشعر بشد بسيط في الركبة.



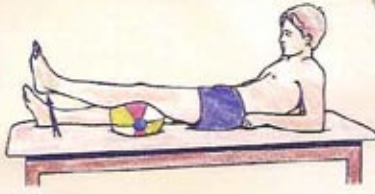
### تمرين ليونة للركبة :

توجيه أصابع القدم في الاتجاه المعاكس للركبة، وتحريك صابونة الركبة إلى الداخل والخارج والأعلى والأسفل.



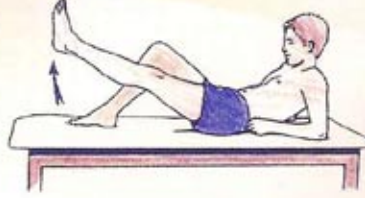
### تمارين التقوية لعضلات الفخذ الأمامية،

وضع الركبة على الكرة ورفع القدم، محافظاً على ثبات الركبة على الكرة.



### تمارين التقوية لعضلات الفخذ الأمامية،

فرد أحد الساقين ثم رفع الأخرى مسافة 8 - 10 انش من سطح الأرض، مع المحافظة على الركبة مستقيمة



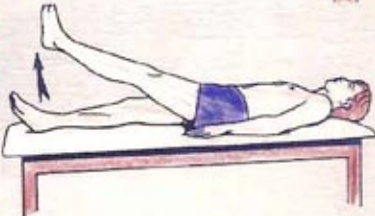
### تمارين تقوية للعضلات الأمامية للفخذ،

وضع شريط مطاطي حول الكاحلين وتنهيت أحد الساقين وتحريك الأخرى للأعلى والأسفل حتى تستقيم الركبة ببطء.



### تمارين يستطيع اختصاصي العلاج الطبيعي أن يساعدك،

- 1 - قياس قوة العضلات ودرجة الليونة وقوة التحمل.
- 2 - تحديد موضع الألم.
- 3 - عمل خطة علاجية مناسبة.
- 4 - وضع برنامج خاص لك للتمارين المنزلية المناسبة لحالتك ووضع الاحتياطات اللازمة لعدم تكرار هذه الإصابة أو زيادة الإلتهاب.



### تمارين لتقوية العضلات الخلفية،

بداً بالركبة ثني وتمد الركبة للأمام والخلف ببطء مع عدم إرهاق الركبة أو عمل حركة مفاجئة.



### ❖ كيف يستطيع اختصاصي العلاج الطبيعي أن يساعدك،

- 1 - قياس قوة العضلات ودرجة الليونة وقوة التحمل.
- 2 - تحديد موضع الألم.
- 3 - عمل خطة علاجية مناسبة.
- 4 - وضع برنامج خاص لك للتمارين المنزلية المناسبة لحالتك ووضع الاحتياطات اللازمة لعدم تكرار هذه الإصابة أو زيادة الإلتهاب.

إعداد  
نهاد أدهم  
اختصاصية العلاج الطبيعي  
بمستشفى مبارك الكبير

### تمارين إطالة باستخدام المنشفة،

الجلوس مع فرد الركبة لشفة المنشفة حول القدم، شد المنشفة برفق حتى الشعور بالراحة والإطالة في عضلة الساق الخلفية.



### تمارين إطالة للعضلة الخلفية للساق،

وضع الساق بصورة منحنية مع تثبيت الكعب على الأرض.



### تمارين إطالة للعضلة الخلفية للفخذ،

رفع الرجل للأعلى واستنادها على الحائط، والاقتراب بالجسم ناحية الحائط، حتى الشعور بالشد الخفيف في عضلة الساق.



### تمارين إطالة لعضلة الخلفية للفخذ،

وضع الساق على كرسي أو منضدة، يميل ببطء للإمام حتى تشعر بشد بسيط في العضلة الخلفية.



### تمارين إطالة لعضلة الفخذ الأمامية،

الاستلقاء ورفع الساق بالساق الأخرى حتى الشعور بالشد في العضلة الأمامية.



### تمارين إطالة لعضلة الفخذ الأمامية،

شد الكعب في الاتجاه الأعلى حتى الشعور بالعضلات الأمامية.

