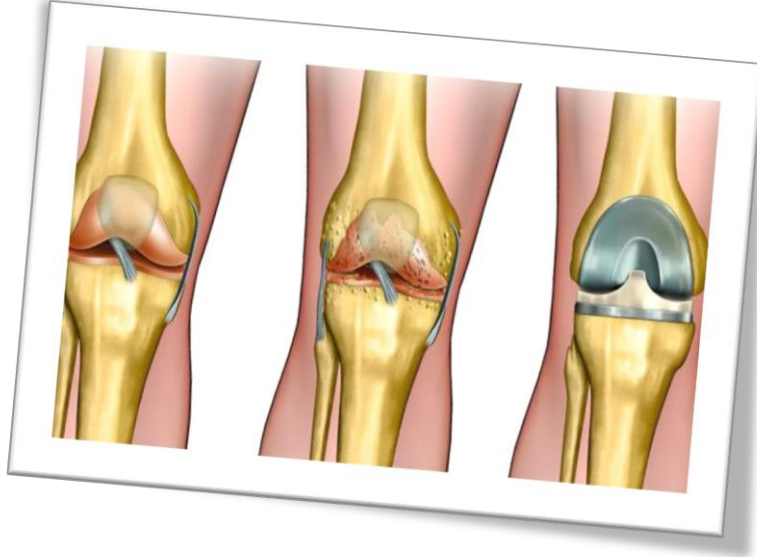


إرشادات ونصائح لمرضى ما بعد عملية إستبدال مفصل  
الركبة





**مقدمة :** إن استبدال مفصل الركبة هو علاج جراحي لحالات التهاب المفاصل المتقدمة تتم عمليات استبدال مفصل الركبة للمرضى وكبار السن الذين يعانون من ألم شديد بالمفصل ونقص في الحركة الناتج عن التهاب المفصل ، وذلك بعد فشل الطرق العلاجية الأخرى في تخفيف الأعراض .

## الارشادات

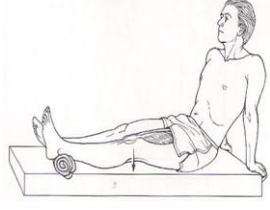
## الموانع



1/ الجلوس على كرسي بحيث تثني الركبة 90 درجة



1/ ينمى الجلوس بوضع الجلسة العربية ( التريبعة )



2/ ينصح بوضع  
وسادة تحت الكاحل



2/ يمنع وضع  
الوسائد تحت  
الركبة المصابة

3/ للتخفيف من  
التورم وضع  
كمادة باردة



3/ يمنع استخدام  
العلاج الكهربائي  
على الركبة  
المصابة

## 5 تمارين مفيدة لمرضى مفصل الركبة الصناعي

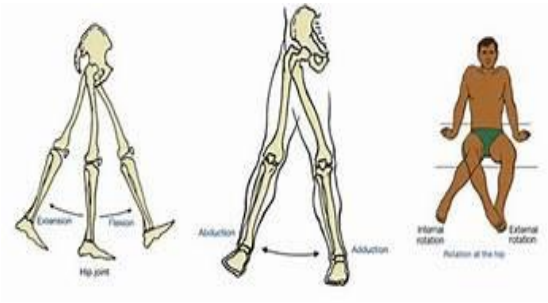


1/ تمرين تنشيط الدورة الدموية : حرك كلا القدمين إلى  
الأعلى والأسفل وحركهما بشكل دائري

2/ استلق على ظهرك وضع مسند تحت الركبة ارفع  
الساق للأعلى ثم أنزل الساق ببطء . ثبتها مدة 10 ثوان



3/ حرك الرجل بعيدا عن الرجل الأخرى إلى الجانب ثم أعدها الى مكانها مع الحفاظ على وضعية الاستقامة



4/ استلق على ظهرك مع ثني الركبة السليمة و

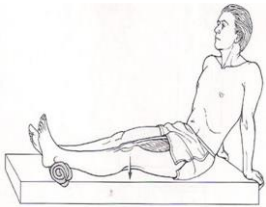
ارفع الساق التي  
الحفاظ على  
تثبيتها مدة 10

أجريت بها العملية على مع  
استقامة الركبة تم استرخ  
ثوان



Healthline®

5/ استلق على ظهرك و مد الساقين قم بشد عضلات الفخذ الأمامية مثل وثبتها لمدة ١٠ ثوان



Done by : Hind alotaiby