

Kingdom of Saudi Arabia  
Ministry of Education  
Qassim University  
College of Medical Rehabilitation



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
جامعة القصيم  
كلية التأهيل الطبي



# Rehabilitation Program

**Done by:**

Haifa Fahad Aloqaily

352207315

**Supervised by:**

Dr. Maged Basha

# Moderate Knee Osteoarthritis

## خشونة في مفصل الركبة

### قائمة مشاكل المريض:

- ألم.
- ضعف في العضلات.
- شد في العضلات.
- نقصان المدى الحركي لمفصل الركبة عن الطبيعي.

### أهداف قصيرة المدى:

- تخفيف ألم المريض.
- تقوية للعضلات الضعيفة (Quadriceps and hip abductors).
- تمارين إطالة للعضلات المشدودة (Hamstring and calf muscles).
- زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة.

### هدف طويل المدى:

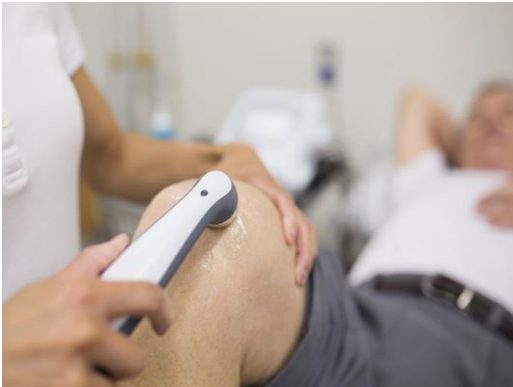
- جعل المريض يؤدي أنشطته اليومية دون ألم أو قيود.

### الخطة العلاجية للتأهيل:

- استخدام US لتخفيف الألم.

1MHz frequency, 1:1 pulse ratio

Intensity of 0.5 W/cm



- استخدام كمادة باردة من 10-15 دقيقة أو حارة من 10-30 دقيقة (حسب إستجابة كل مريض) لتخفيف الألم، أو بعد جلسة التمارين لإراحة العضلات.



- تمارين تقوية لعضلة الفخذ الأمامية 3 مرات في اليوم (عدد التكرار في كل مره حسب مقدرة المريض ثم تُزاد تريجياً مع تحسن حالة المريض).

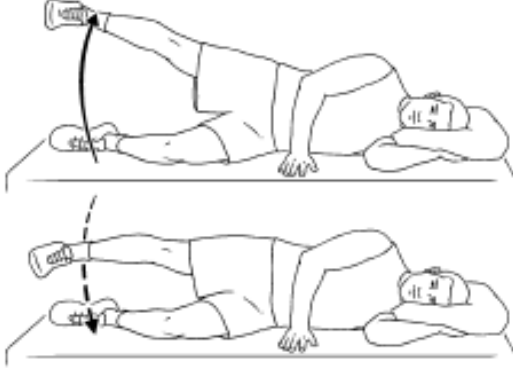


- تمارين تقوية لعضلة الفخذ الأمامية 3 مرات في اليوم (عدد التكرار في كل مره حسب مقدرة المريض ثم تُزاد تريجياً مع تحسن حالة المريض).



**Straight Leg Raise**

- تمارين تقوية للعضلات الضعيفة (Hip Abductors) 3 مرات في اليوم.



- تمارين إطالة لعضلات الفخذ الخلفية المشدودة (إطالة لبعد نقطة الحد بالنسة للمريض بقليل ثم التثبيت في نفس الوضع لمدة 15-30 ثانية).



- تمارين إطالة لعضلات الساق الخلفية المشدودة (إطالة لبعد نقطة الحد بالنسة للمريض بقليل ثم التثبيت في نفس الوضع لمدة 15-30 ثانية).

