



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

العلاج الطبيعي بعد العمليات القيصرية Post Caesarean Section

Goals of Physiotherapy after the surgery:

- Improve circulation and prevent circulatory complications.
- Improve respiratory function and prevent respiratory complications.
- Encourage safe mobility.
- Prevent postural problems.
- Prevent pelvic floor dysfunction.
- Decrease incisional pain

أهداف العلاج الطبيعي بعد العملية:

- تحسين الدورة الدموية والحد من المضاعفات
- تحسين وظائف الجهاز التنفسي
- زيادة الحركة بشكل آمن
- الحد من وضعيات الجسم الخاطئة
- تجنب ضعف عضلات قاع الحوض
- التقليل من ألم جرح العملية

العناية بالجهاز التنفسي

تمارين التنفس العميق.

اتساع الرئتين بعد الحمل عن طريق أخذ أنفاس عميقة يساعدهما على العودة إلى طبيعتهما. التنفس العميق يساعد على تنظيف جهازك التنفسي من البلغم وتوصيل الهواء إلى أعماق منطقة في الرئتين. كما أنه يساعد على الاسترخاء وتحسين قدرتك على التحمل.

- ضعي يديك على بطنك.
- خذي نفس عميق (شهيق) عن طريق أنفك، وراقبي يديك على بطنك ترتفع ببطء. اكنمي النفس لمدة ٣ ثواني.
- اخرجي الهواء (زفير) من فمك ببطء.
- كرري التمرين ٥ مرات كل ساعتين على مدار اليوم.

1. Respiratory Care

1.1. Deep breathing exercise.

Stretching the lungs after pregnancy with deep breaths helps them return to normal. The deep breathing will help to clear your chest from any sputum and to get air to the bottom of your lungs. It also helps you to relax and to improve your endurance.

- Place your hand on your tummy.
- Take a deep breath in by your nose, watch your hand on your tummy gently rising, and hold for a count of 3.
- Breath out from your mouth slowly.
- Repeat 5 times every 2 hours.



١.٢ الطريقة الصحيحة للكحة.

- اجلسي في وضع مستقيم.
- اثني ركبتيك على قليلا لتخفيف الضغط عن موقع العملية.
- ضعي يديك على مكان الجرح أو احضني وسادة على مكان الجرح (افعلي نفس الطريقة مع العطس)
- قومي ببعض النفخات (كما لو أنك ستنفخين على النظارات لتنظيفها) لتساعد في اخراج البلغم من رئتيك. • عندما تشعرين بتجمع البلغم في مؤخرة الحلق، كحي بقوة وحاولي أن تبصقيه للخارج.
- استرخي وتنفسي براحة ثم كرري العملية إلى أن تشعرى بأن صدرك أصبح خاليا من البلغم.

1.2. Coughing technique

- Sit upright.
- Bend your knees up to take the strain off your operation site.
- Support your wound with your hands or hug a pillow if it is more comfortable (do the same for sneezing)
- Try a few huffs (the same as if you were to steam up your glasses) to try and get the sputum moving out of your lungs.
- When the sputum feels just at the back of your throat try a strong cough and, if able, spit it out.
- Back to relaxed breathing and continue the process until your chest feels clear.



٢. تمارين الأطراف السفلية في الأيام الأولى

- الحركة سوف تساعدك على التعافي البدني، وتحسن من الدورة الدموية في ساقيك، وتقلل من خطر الرصاصة بتجلطات الدم.
- فيما يلي بعض التمارين المقترحة التي يمكنك القيام بها على السرير.
- تحريك القدمين: حركي قدميك • على وأسفل ١٠ مرات. كرري التمرين كل ساعتين.

2. Lower limbs activities in early days

- Being active will help your physical recovery, maintain the circulation in your legs and reduce the risk of blood clots.
- Here are some suggested easy exercises you can perform on bed.
- Ankle pumps: Move your feet upward and downward 10 times. repeat it every 2 hours.



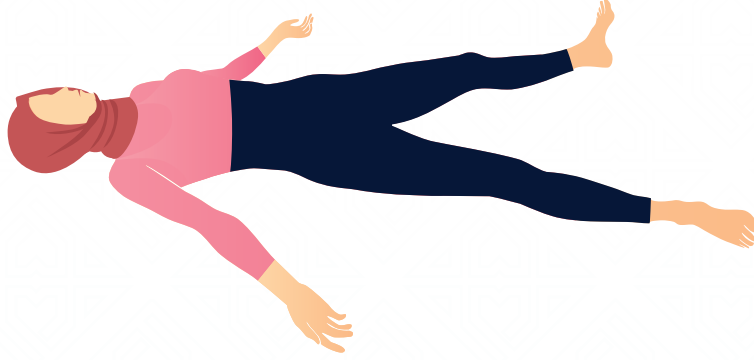
ثني الركبتين: اثني ومدّي ركبتيك ١٠ مرات. كرري التمرين ٣ مرات في اليوم.

- Hip abduction: Slide your lower limb out and it 10 times. Repeat 3 times a day



فتح الوركين: قومي بتحريك رجليك إلى الخارج والداخل ١٠ مرات. كرري ٣ مرات في اليوم.

- Knee slides: Bend your knee and extend it 10 times. Repeat 3 times a day.



٣ الحركة الامنة

١ الاستلقاء والنهوض من على السرير

- من المهم اتباع هذه الطريقة لضمان حركة آمنة وتقليل الضغط على موضع الجرح.
- اثن ركبتيك ولفي على جانبك. • انزلي رجليك من على طرف السرير
- استخدم يديك كوعك ويديك لدفع نفسك • على لوضعية الجلوس.
- إذا شعرت بالدوار، اجلسي على طرف السرير لبضع دقائق إلى أن تشعر بتحسن للوقوف والحركة.
- اعكسي الطريقة عندما تريد الاستلقاء على السرير.

٢،٣ المشي.

- يجب أن تبدئي بالمشي مباشرة بعد العملية لمسافة قصيرة يوميا في أسرع وقت ممكن. وحاولي زيادة الوقت تدريجيا. المشي مهم لتعزيز شفائك ومنع المضاعفات بعد العملية.

3. Safe Mobility

3.1. Getting in and out of bed

- It is important to follow this technique to ensure safe mobility and less strain on your incision site.
- • Bend your knees and roll to your side.
- • Slide your feet over the edge of the bed allowing your feet to go down to the floor.
- • Use your elbow and hands to push yourself in to a sitting position.
- • If you feel dizziness, sit on the edge of the bed for a few minutes until you feel ok to stand and move.
- • Reverse the process to get into the bed.

3.2. Walking.

- You should aim to go for short walks daily as soon as possible, and gradually increase the time you are walking. Walking is important to enhance your recovery and prevent complications after the surgery



٤. العناية بالوضعية

- العناية بالظهر
- بعد الحمل والعمليّة الجراحية، قد يكون ظهرك ضعيفا بعض الشيء. فيجب عليك تعلم الوضعيات الصحيحة لتتجنب إجهاد ظهرك.
- تجنب حمل أي شيء أثقل من وزن طفلك خلال الأسابيع الستة الأولى.
- تذكر دائما أن تقفي باستقامة وشدي بطنك خلال الوقوف.
- تجنب الانحناء الشديد في أسفل ظهرك، وحافظي على استقامة ركبتيك.
- أثناء الجلوس، اسندي ظهرك جيدا باستخ دام وسادة، وحافظي على قدميك مسنودة على أرض أو على عتبة قصيرة.

4. Postural Care

- **4.1. Back care**
- After your surgery, your back is particularly vulnerable and you should bend and lift correctly to avoid strain.
- You should not lift anything heavier than the baby for the first 6 weeks.
- Remember to stand tall, pull in your tummy and tuck your bottom in.
- It is important to stand upright, equal weight through both lower limbs and straighten your spine.
- Try to avoid over arching your lower back or slouching. Keep knees straight not locked.
- During sitting, sit well back in a chair and support your back with a cushion or a roll. Keep your feet supported on the floor or a low stool.



٤.٢ وضعية الجسم خلال الرضاعة

عند الجلوس للرضاع طفلك، تجنبي الزحف من على الكرسي. حافظي على استقامة ظهرك واسنديه على وسادة.

ضعي وسادة في حضنك على رجلك لتدعم طفلك، حيث أنها تساعد في رفع طفلك لمستوى الثدي وتساعدك أيضا في تجنب إجهاد كتفيك وذراعيك وظهرك.

• 4.2. Posture during breast feeding

- When sitting, especially when feeding your baby avoid slumping down into the chair.
- Straighten your back and support it properly with pillows as necessary.
- Place a pillow on your lap. Using a pillow to support your baby can make a big difference in getting your baby to latch properly. It brings the baby up to the level of your breast and can also prevent strain in your arms, neck, and back.
- Placing a pillow under your arm to support may also help



وضعية أخرى مقترحة خلال الرضاعة.

اسندي ظهرك على وسادة في وضعية نصف الاستلقاء.

ضعي رأس طفلك في راحة يدك و جذعه مدعوما بساعدك فوق الوسادة.

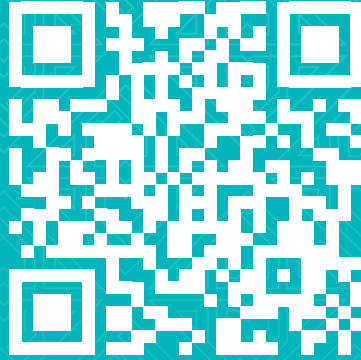
الوسادة يجب أن تكون بارتفاع كافي لتصل إلى مستوى الثدي لتجنب انحناء ظهرك.

• Other recommended position for breastfeeding.

- Support your back in half lying position.
- Place your baby's head in your palm and the trunk supported by your forearm over a pillow.
- The pillow should be high enough to the level of your breast to avoid bending



تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa