



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

إرشادات وتمارين عامة للعناية بالركبتين Exercises Program and Advices For Knee Joint

This information will help you to take care of your knee and to prevent pain in the future.

ستساعدك هذه المعلومات على فهم وظيفة الركبة، والمحافظة عليها، والوقاية من المشاكل في المستقبل.

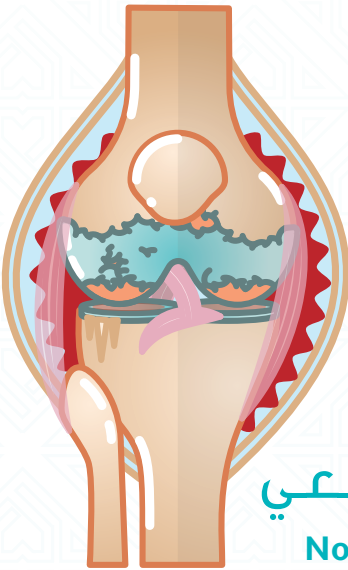
آلام الركبة

من الشكاوى الشائعة، إذ تصيب آلام الركبة الكثير من الأشخاص بمختلف أعمارهم. قد تكون ناتجة من صدمات أو حالات مرضية مثل التهاب المفاصل والنقرس أو إصابة.

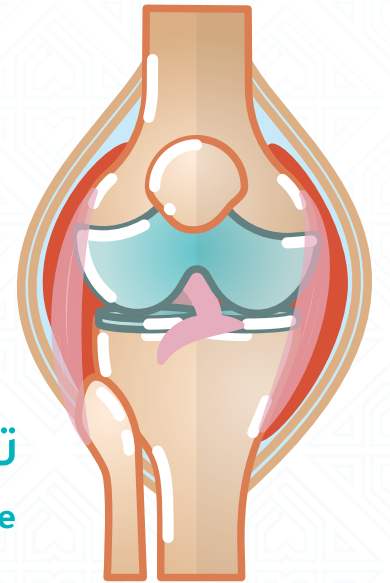
Knee pain

Is a common complaint that affects people of all ages. It may be due to trauma or medical conditions such as arthritis, gout, and infection.

صور الركبة Knee Joint



طبيعي
Normal



تنكسي
Degenerative

أسباب آلام الركبة

هناك عدة أنواع رئيسية من الأدوية التي يمكن أن تساعد في علاج أعراض ارتجاع الحمض. وأكثر الأدوية شيوعًا هي مضادات الحموضة، وحاصرات مستقبلات الهيستامين، ومثبطات مضخة البروتون. تعمل جميع هذه الأدوية عن طريق تقليل حمض المعدة أو منعه. لكن كل منها يفعل ذلك بطريقة مختلفة.

السمنة:

الوزن الزائد يعني حملاً مضاعفاً واجهاداً للركبتين.

الحذاء غير المناسب:

يسبب مزيداً من الاجهاد على الركبتين مثل الاحذية ذات الكعب العالي.

الجلوس على الارض:

الجلوس متربعاً لفترات طويلة يعمل على تمدد أربطة الركبة من جهة أخرى مما يتسبب في حدوث ألم.

الجلو على الركبتين وجلسة القرفصاء:

الجلو والقرفصاء باستمرار ولفترات طويلة يضع ضغطاً كبيراً على أجزاء كبيرة من الركبة ويمكن أن يسبب آلام من أثر التمدد والاجهاد مثل تنظيف الارض والعناية بالحدائق ورعاية اطفال وتحضير الطعام وغير ذلك.

الوقوف الخاطئ:

ان عدم استعمال عضلات الجسم بالشكل الصحيح للوقوف منتصباً، قد يؤدي الى تمدد أربطة الركبة ويضعفها.

Causes of knee pain:

Obesity: It increases stress on the knee joints and increases the risk of osteoarthritis “Inflammation of joints”.

- **Improper shoes:**

Shoes that lack the arch and heel support your feet require, or have very high heels, can place added pressure on your knees.

- **Arabic sitting (sitting on floor):**

continuous sitting-on-floor position can cause discomfort and pain.

- **Kneeling on floor:**

Overuse or repeated bending of the knee can cause pain and swelling on the knee.

- **Bad standing posture:**

Incorrect posture places stress on your joints, muscles, bones, nerves, and tendons



العلاج الطبيعي وألم الركبة

لقد تلقى أخصائي العلاج الطبيعي تدريبات خاصة لعلاج حالات كثيرة بما في ذلك مشاكل المفاصل. وسينصحك طبيبك بمراجعة أخصائي العلاج الطبيعي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

عند علاج مشاكل الركبة المصابة بداء التنكس يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي أن يؤدي مهمتين:

يعالج اختصاصي العلاج الطبيعي ألم والتورم والتهيج وأساليب ومعدات خاصة هذه الطريقة لا تعالج تلف المفاصل أو تعيدها على حالتها الأولى ولكنها تساعد على تخفيف أعراض.

يعلمك اختصاصي العلاج الطبيعي كيف تغير من نمط حياتك وتعتني بركبتك يجب عليك اتباع هذه النصيحة لكي تقلل الضغط والإجهاد على ركبتيك ولكي تمنع حدوث مشاكل أسوأ في المستقبل.

ولكن إذا لم تتبع إرشادات أخصائي ولم تمارس التمارين المناسبة فستعود إليك آلام الركبة والمشاكل التي تعاني منها وتدرجياً ستزداد الآلام سوءاً.

Physical Therapy and Knee Pain

The Physical therapists are well trained to treat many conditions including joint problems. Your doctor may refer you to a physical therapist for treatment.

When treating an osteoarthritis of the knee, the physical therapist can perform two tasks:

Educating you on how to change your lifestyle and take care of your knees. You should follow his advice to eliminate stress and strain from your knees and avoid worse problems in the future.

The physical therapist can help you to reduce pain, swelling and stiffness using special methods and techniques. These methods will not treat joint damage or restore its ordinary condition, but it helps relieve symptoms.

If you don't follow the instructions and do the proper exercises, your knee pain will be restored and might get even worse.

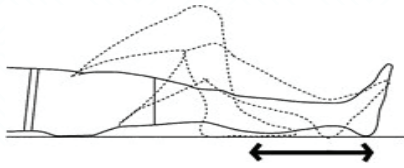


For best results, do your exercises daily and follow the physical therapist's advices and instructions

للحصول على نتائج أفضل يجب برنامج التمارين المنزلية للركبتين عمل التمارين في المنزل يوميا حسب إرشادات أخصائي العلاج الطبيعي

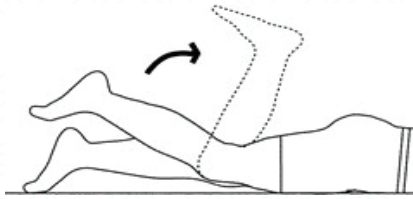
Knee Home Exercise Program

برنامج التمارين المنزلية للركبتين



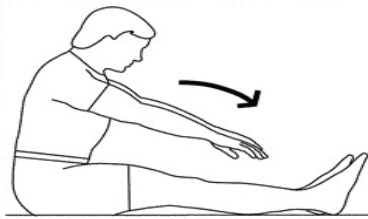
استلق على ظهرك اثن ركبتك ثم مدها كرر التمرين 10 مرات

Lie on your back with your legs straight. Slide your heel up as shown. Return to start position repeat.



استلق على بطنك اثن ركبتك المصابة مد ركبتك استرخ وكرر التمرين ١٠ مرات.

Lie with your face down and your legs straight. Bend the involved knee upward. Return to start position. Relax and repeat.



اجلس على سطح صلب ومد ساقيك اثن ظهرك للامام وحاول لمس أصابع قدميك اثبت استرخ ثم كرر التمرين 10 مرات.

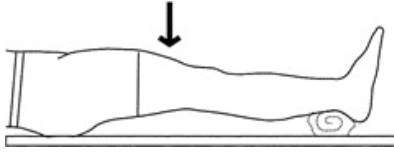
Sit on a hard surface and extend your legs. Bend your back forward and try to touch your toes. Hold, relax, then repeat the exercise 10 times.



استلق على بطنك واثن الركبة المصابة ضع كاحل القدم السليمة خلف القدم قم بدفع القدم المصابة حتى يتم الاحساس بشد خفيف في المنطقة الامامية من الفخذ.

Sit on a firm surface with your legs straight out in front. Slowly bend forward at your hips, reaching for the toes. Hold, relax, and repeat

اجلس ومد الساق المصابة قم بشد عضلات الفخذ امامية مثل أن تقوم بضغط خلف الركبة للاسفل استرخ ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



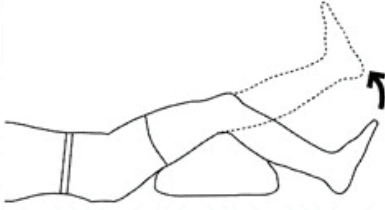
Lie face down and bend your affected knee. Place the ankle of your unaffected leg behind the foot of the affected leg. Gently push the leg until a stretch is felt.

اجلس مع ثني ركبتيك كما في الصورة ادفع بكعبك للاسفل مع شد عضلات الفخذ الخلفية بدون تحريك القدمين.



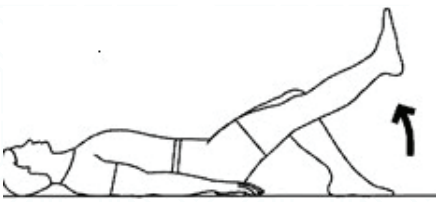
Sit with the affected leg straight. Tighten your front thigh muscle, trying to push the back of your knee downward. Hold and repeat.

استلق على ظهرك وضع مسند تحت الركبة رفع الساق للاعلى ثم انزل الساق ببطء.



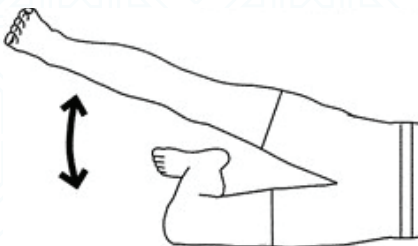
Sit with your leg bent as shown. Without moving your leg, tighten the muscles on the back of your legs, trying to push your heel down.

استلق على ظهرك مع ثني الركبة السليمة ارفع الساق المصابة على مع الحفاظ على استقامة الركبة قم بإنزال الساق ببطء مع الحفاظ على استقامة الركبة ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



Lie on your back, with your affected leg bent, supported with a pillow, as shown. Straighten the leg at the knee.

استلق على الجانب السليم قم برفع الساق المصابة على مع الحفاظ على استقامة الركبة قم بإنزال الساق ببطء مع الحفاظ على استقامة الركبة ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



Lie on your back with your unaffected knee bent. Raise your straight leg to thigh level of the bent leg.

استلق على بطنك مع مد ركبتيك المصابة ارفع ساقك المصابة لاعلى مع المحافظة على استقامة الركبة اثبت استرخ ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



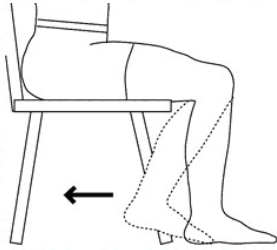
Lie on your unaffected side, with lower knee bent for stability. Keep your affected knee straight; lift your leg upward as shown.

استلق على جانبك المصاب اثن ركبتيك العلوية كما في الصورة ارفع ساقك المصابة لاعلى اثبت استرخ ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



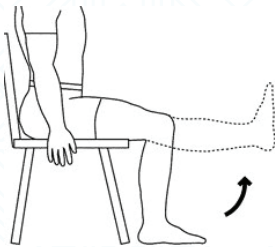
Lie on your face down, with your knee straight on the involved leg. Lift involved leg upward. Return to starting position.

اجلس على كرسي اثني الركبة تحت الكرسي كما هو موضح مد الركبة استرخ ثم كرر التمرين ١٠ مرات.



Lie on your involved side. Bend the knee of your upper leg, placing foot flat on floor in front of lower leg. Keep your involved leg straight. Lift your leg upward. Return to starting position. Relax and repeat.

اجلس على كرسي مد القدم المصابة كما هو موضح في الصورة مع الحفاظ على استقامة الظهر اثني الركبة ببطء استرخ ثم كرر التمرين ١٠ مرات



Sit on a chair or at edge of bed, moving heel of the affected leg under the chair, through full range, as shown. and repeat. Return to starting position.



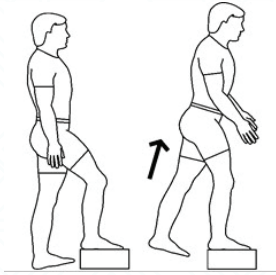
قف واسند ظهرك على الجدار ابعـد بين قدميك قليلا
ابعـد قدميك عن الجدار مسافة ٢١١ سم اثن ركبتيك
كما في الصورة ثم مدها ببطء كرر التمرين ١٠ مرات.

Stand with your back against the wall.
Feet should be shoulder distance apart
and away from the wall about ٨-٦ inches.
Bend knees to ٤٥-٣٠ degrees. Straighten
knees and repeat.



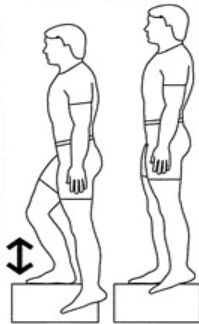
قف على الدرج انزل بالساق المصابة ثم انزل الساق
السليمة اصعد للخلف بالساق السليمة ثم المصابة
كرر التمرين ١٠ مرات.

Stand on a step with both feet. Step
down slowly with the unaffected leg.
Step back up leading with the unaffected
leg and repeat.



ضع قدمك المصابة على الدرج اصعد ببطء انزل للخلف
بالقدم المصابة ثم كرر التمرين ١٠ مرات.

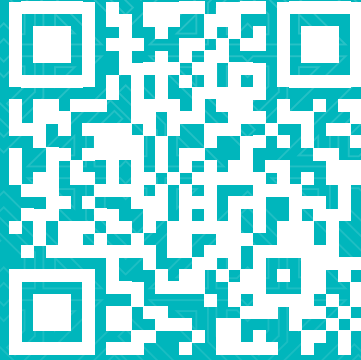
Stand with your affected leg up on a
step. Shift weight over the knee. Step up
slowly. Step back down leading with the
affected leg and repeat.



اصعد الدرج من الجانب بالقدم المصابة أنـزال القدم
السليمة ببطء لاسفل مع عدم لمس الارض ارفع
نفسك لاعلى ببطء كرر التمرين ١٠ مرات.

Place the affected leg on the edge of the
step. Step up, lifting the unaffected leg
off the floor. Lower the unaffected foot
toward the floor but do not touch the
floor. Step up again and continue and
repeat.

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa