

التمارين المنزلية بعد التأهيل

واصلوا التقدم في المنزل

العودة إلى المنزل هي مرحلة مهمة في مسيرة التأهيل. يمكن للتمارين المنتظم، وفقًا للخطة التي وضعها فريق التأهيل، أن يساعد على:



الحفاظ على
القوة والقدرة
على التحمل



تحسين المشي
والحركة



تحسين التوازن
والثبات



تعزيز القدرة
على أداء النشاطات
اليومية



زيادة الثقة
بالنفس
والاستقلالية



مارسوا فقط التمارين الملائمة لقدراتكم
والتي أوصى بها فريق التأهيل.



تعزيز آمن



قوة أفضل



حركة أفضل



استقلالية أكبر



دعم ومرافقة

تمرّنوا بأمان

حضرّوا أنفسكم والمكان قبل البدء



يُعدّ التحضير الجيد والتّمرين الصحيح أساساً لمنع الإصابات وتحقيق الفائدة القصوى من التمارين في المنزل.



اخترّوا مكاناً
مضاءً جيداً،
وخالياً من العوائق



ارتدوا حذاءً
مغلقاً وثلبثاً
وغير قابل للانزلاق



ضعوا وسيلة
المساعدة على المشي
التي أوصى بها الفريق
بالقرب منكم



اتبعوا برنامج
التمارين الذي
تلقيتموه من
فريق التأهيل



ابدأوا تدريجياً
وبوتيرة
مريحة



نفّذوا الحركات
ببطء وتحكّم
وتنفّسوا بشكل
طبيعي



إذا أوصى الفريق
بالمساعدة أو
الإشراف، لا
تتمرّنوا بمفردكم.



لا تضيفوا تمريناً جديداً ولا تزيدوا مستوى الصعوبة دون توجيه مهني مناسب.

تذكّروا:

التمرين الآمن والمنتظم يساعد على
تسريع التعافي وتحسين جودة الحياة!



سلامة
أولاً



قوة أفضل



حركة أفضل



استقلالية أكبر



دعم ومرافقة

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت

تمارين بسيطة أثناء الجلوس

يمكنك البدء بهذه التمارين في أي وقت خلال اليوم



تساعد هذه التمارين على تقوية العضلات وتحسين الدورة الدموية والتوازن. نفذ كل تمرين ببطء وتحكم وضمن مجال حركة مريح ومن دون ألم.

1 مدّ الركبة



اجلس بشكل مستقيم.
مدّ إحدى الركبتين
ببطء ثم أعد القدم إلى
الأرض وكرّر بالرجل الأخرى.

2 رفع الكعبين وأصابع القدمين



ارفع الكعبين
ثم أعدهما إلى الأرض.
بعد ذلك ارفع مقدمة
القدمين.

3 رفع الركبتين بالتناوب



ارفع ركبة واحدة
قليلاً، اخفضها ثم بدّل
إلى الركبة الأخرى.

4 فتح الركبتين



إذا أوصى الفريق
التمرين، حرك الركبتين
بلطف إلى الخارج ثم
أعدهما إلى البداية.

5 تحريك الذراعين



ارفع ذراعيك إلى الأمام
أو إلى الجانبين ضمن
مجال حركة مريح
ومن دون ألم.



المثابرة اليومية هي المفتاح
لتحقيق تقدّم أفضل



تذكّر:



تنفّس بشكل طبيعي
ولا تحبس أنفاسك



تحرك ببطء
وبانتظام



توقف إذا شعرت
بألم أو تعب



المتشر فريق التأهيل
عن أي سؤال



أمان



قوة



توازن



حركة أفضل



استقلالية أكبر



دعم الأسرة

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت

GASHER.org.il

تمارين الوقوف والقوة والتوازن

استخدموا دعامة ثابتة عند الحاجة

تمارين الوقوف والتوازن تساعد على تقوية عضلات الساقين وتحسين الثبات والمشي. نَقِّدُوا التمارين ببطء وتحكُّم، وتوقَّفُوا إذا شعرتُم بتعب أو دوخة.



أمان أولاً

إذا أوصى الفريق بالمساعدة أو الإشراف، لا تقوموا بهذه التمارين بمفردكم.

1 رفع الكعبين



قفوا مواسكين بدعامة ثابتة، ارفعوا الكعبين ببطء ثم أعيدوها إلى الأرض.

2 رفع الركبتين بالتناوب



مع دعم مناسب، ارفعوا ركبة واحدة ثم انخفضوها وبدلوا بين الرجلين.

3 نقل وزن الجسم



انقلوا الوزن ببطء من جهة إلى أخرى مع الحفاظ على الاستقامة والثبات.

4 خطوات قصيرة إلى الأمام والخلف



تدربوا على خطوات صغيرة ومسيطر عليها إلى الأمام ثم إلى الخلف.

5 وقوف على قدم واحدة (حسب التوصية)



حاولوا الوقوف علم واحدة لبضع ثوانٍ فقط، مع دعم مناسب، ثم بدّلوا القدمين.

6 حركات جانبية



خطوات جانبية لتقوية عضلات الورك وتحسين التوازن.



تذكروا



- حافظوا على وضعية جسم مستقيمة.
- تنفّسوا بشكل طبيعي.
- جودة الحركة أهم من عدد التكرارات.
- زدوا المستوى تدريجيًا وفقًا لقدراتكم.



أوقفوا التمرين واطلبوا المشورة الطبية في حال ظهور ألم، دوخة، ضيق تنفس، ضعف جديد أو فقدان توازن.



أمان



قوة أفضل



توازن أفضل



مشي أفضل



استقلالية أكبر



تقدّم مستمر



تمارين إضافية للحركة

حافظوا على الحركة طوال اليوم

يمكن أن يشمل برنامجكم التمريني، وفقًا لقدراتكم وتوصيات فريق التأهيل، التمارين التالية:



تحريك الكاحلين

أثناء الجلوس لتحسين الدورة الدموية والمرونة.



حركات للكتفين

حركات لطيفة للكتفين إلى الأمام وإلى الخلف.



مدّ الذراعين

مد الذراعين إلى الأمام أو إلى الجانب أثناء الجلوس.



حركة الجذع

حركوا الجذع ببطء إلى الجانبين ضمن مدى مريح.



رفع الركبتين بالتناوب

رفع الركبتين بالتناوب في مكانك مع دعم مناسب.



المشي الآمن داخل المنزل

تدربوا على المشي داخل المنزل بأمان واستخدموا وسائل المساعدة عند الحاجة.



الوقوف والجلوس

تدربوا على الوقوف من الكرسي والجلوس عليه بشكل آمن تحت إشراف الفريق إذا لزم.



الانتظام والمداومة

مارسوا التمارين بانتظام وباللوتيرة التي تناسبكم.



استمعوا لجسمكم، وخذوا فترات راحة عند الحاجة، ولا تتجاوزوا حدود قدراتكم. هدفنا هو الحركة الآمنة والتقدم المستمر.



جودة الحركة أهم من عدد التكرارات: نَقِّدُوا كل تمرين ببطء وبشكل صحيح.



أمان



قوة أفضل



توازن أفضل



مشي أفضل



استقلالية أكبر



تقدم مستمر

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - دوروت

GASHER.org.il

تمارين للذراعين والأنشطة اليومية

حركات بسيطة تساعدك في حياتك اليومية

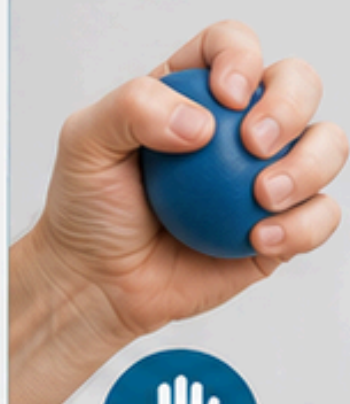
هذه التمارين أمثلة فقط، ويجب اختيار التمارين الملائمة لقدراتك وتعليمات فريق التأهيل.

تذكر:



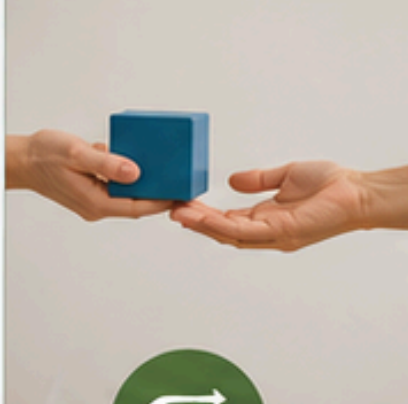
الحركة المنتظمة لليدين تساعد على الاستقلالية والثقة، وتحسّن جودة الحياة.

1 قبض وإرخاء اليد



اضغط بلطف على كرة طرية أو إسفنجية، ثم أرخي يدك ببطء.

2 نقل جسم من يد لأخرى



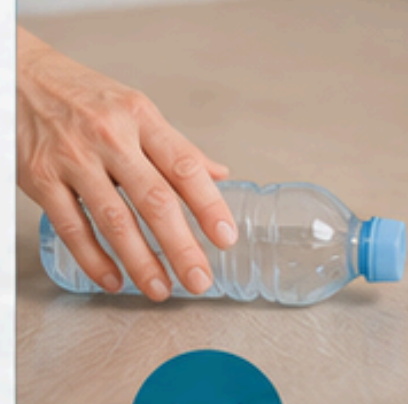
استخدم جسمًا خفيفًا وأمنًا، وتدرّب على نقله بين اليدين.

3 الوصول إلى جسم



وأنت جالس بشكل آمن، مدّ يدك باتجاه جسم خفيف على الطاولة.

4 تحريك جسم على الطاولة



حرك زجاجة بلاستيكية خفيفة إلى الأمام والخلف أو إلى الجانبين.

5 فتح وإغلاق اليد



افتح أصابعك ببطء، ثم أغلق يدك بلطف.

6 التدرّب على نشاطات يومية



يمكن، حسب قدرتك، التدرّب على الإمساك بكوب خفيف أو نقل أغراض آمنة وخفيفة على الطاولة.



نقّذ التمارين ببطء وضمن مجال حركة مريح ومن دون ألم. توقّف إذا شعرت بألم أو تعب.



أمان



قوة أفضل



توازن أفضل



مشي أفضل



استقلالية أكبر



دعم الأسرة

قسم إعادة التأهيل العصبي
المركز الطبي للمسنين - ديووت

GASHER.org.il

استمروا في التمرين بأمان

الاستمرارية والتدرج سر النجاح

التمارين المنتظمة والمناسبة لقدراتك تساعدك على الحفاظ على التقدم، وتحسين نوعية حياتك واستقلاليتك.



انتبهوا للعلامات التحذيرية

أوقفوا التمرين واطلبوا المشورة الطبية إذا ظهر:



• ألم جديد أو شديد.



• دوخة، دوار أو شعور بالإغماء.



• ضيق تنفس غير معتاد.



• ضعف جديد أو تغيير مفاجئ في القدرة على الحركة أو الأداء.



• فقدان واضح للتوازن أو حدوث سقوط.



• صعوبة جديدة في أداء تمرين كنتم قادرين على أدائه سابقاً.



تعليمات مهمة

✓ اتبعوا برنامج التمارين الذي حصلتم عليه من فريق التأهيل.

✓ مارسوا التمارين بانتظام ووفق التوصيات.

✓ ابدأوا تدريجياً، وزيدوا شدة التمرين ببطء.

✓ جودة الحركة أهم من عدد التكرارات.

✓ خذوا فترات راحة عند الحاجة واشربوا الماء.

✓ لا تضيفوا تمريناً جديداً دون استشارة فريق التأهيل.



المتابعة والدعم



اشركوا أفراد العائلة واطلبوا المساعدة عند الحاجة.



استمروا في المتابعة مع فريق التأهيل والجهات الطبية في المجتمع.



التقدم الصغير كل يوم يصنع فرقاً كبيراً.



حافظوا على نمط حياة صحي: تغذية متوازنة، نوم جيد، وشرب كافٍ.



تذكروا: ✓

تمرين آمن + استمرارية + تقدم تدريجي = أداء أفضل واستقلالية أكبر

أنتم تقدرُون! ♥



كل خطوة تقومون بها تقربكم من هدفكم وتمنحكم حياة أكثر نشاطاً واستقلالية. ♥ واصلوا التقدم... أنتم تستحقون حياة أفضل!



أمان



قوة أفضل



توازن أفضل



مشي أفضل



استقلالية أكبر



دعم الأسرة