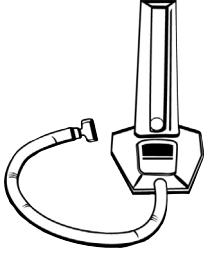


تمارين ما بعد العملية (يجب تكرارها كل ساعة)

Exercises After Surgery



1. التنفس مع استخدام محفز التنفس 10 مرات

- خذ نفسا عميقا وحاول تحريك الكرة إلى أعلى
- حاول ابقاء الكرة في الجزء العلوي لمدة 3 ثوانٍ
- اخرج الهواء (زفير)



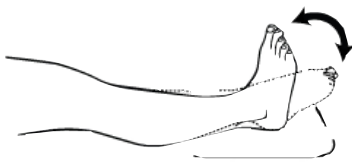
2. تمارين التنفس العميق 10 مرات

- ارخ كتفيك وضع يديك على بطنك
- خذ نفسا عميقا مع الضغط على البطن
- ستشعر بصدرك وهو يتسع
- حاول ابقاء الهواء لمدة 3 ثوانٍ
- اخرج الهواء ببطء (زفير بطيء)



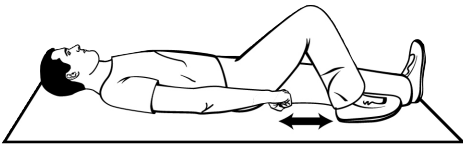
3. السعال مع تثبيت الصدر 3 مرات

- ضع وسادة على الجرح وثبتها بإحكام
- اسعل مرتين متتاليتين ثم استرح قليلا



4. ضخ الدم باستخدام الكاحل 10 مرات

- استلق على ظهرك واثني قدميك للأعلى وللأسفل



5 - 10 مرات

5. انزلاق القدمين

- استلق على ظهرك وزحلق رجليك للأعلى وللأسفل مع ثني الركبتين
- كرر التمرين لكل رجل على حدة مع رفع الكعب عن السرير قليلا

© 2022 University Health Network. All rights reserved. Use this material for your information only. It does not replace advice from your doctor or other health care professional. Do not use this information for diagnosis or treatment. Ask your health care provider for advice about a specific medical condition. You may print 1 copy of this brochure for non-commercial and personal use only.

Form: D-5200G | Author: TGH Physiotherapy | Reviewed: 2022



Patient Education



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute