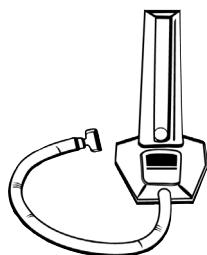


# تمارين ما بعد العملية (يجب تكرارها كل ساعة)

Exercises After Surgery



10 مرات

## 1. التنفس مع استخدام محفز التنفس

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



10 مرات

## 2. تمارين التنفس العميق

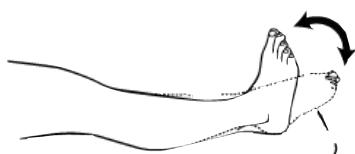
- ارخ كتفيك وضع يدك على بطنك
- خذ نفسا عميقا مع الضغط على البطن
- ستشعر بصدرك وهو يتسع
- حاول ابقاء الهواء لمدة 3 ثوانٍ
- اخراج الهواء ببطء (زفير بطيء)



3 مرات

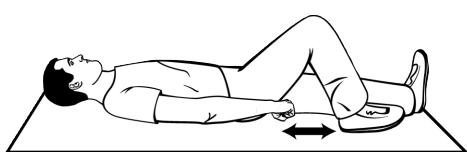
## 3. السعال مع تثبيت الصدر

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



## 4. ضخ الدم باستخدام الكاحل

- استلق على ظهرك وأثن قدميك للأعلى وللأسفل 10 مرات



10 - 5 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



Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute