

تمارين و نصائح بعد عملية
تبدال مفصل الركبة
Post-Operative Knee
Replacement Exercises
and Advices



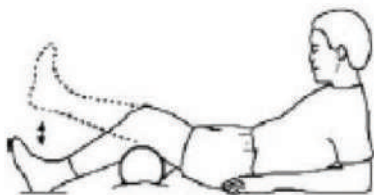
تمارين و نصائح بعد عملية تبدال مفصل الركبة

Post-Operative Knee Replacement Exercises and Advices



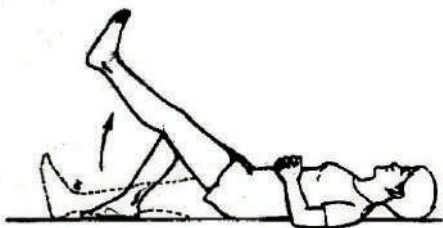
1

شدد ل 5 ثواني، راحة، ثم كرر 15 مرة كل 3 ساعات
Hold for 5 seconds. Rest. And repeat. 15 times every 3 hours



2

كرر 3 مجموعات ل 15 مرة، 3 مرات باليوم
Ankle pump & circle exercises:
Repeat 3 sets of 15 each. 3x a day



3

اثبت لمدة 5 ثوان ثم استرخي، كرر 3 مجموعات ل 15 مرة، 3 مرات باليوم
Hold for 5 sec and slowly lower. Repeat 3 sets of 15 each,
3x a day

5



كرر 3 مجموعات ل 15 مرة،
3 مرات باليوم
Repeat 3 sets of 15 each,
3x a day

4



اثبت لمدة 5 ثوان ثم استرخي.
كرر 3 مجموعات ل 15 مرة،
3 مرات باليوم
Hold for 5 sec and then
slide your heel back to
the starting position

7



كرر 3 مجموعات ل 15 مرة، 3 مرات باليوم
Repeat 3 sets of 15 each, 3x a day

6

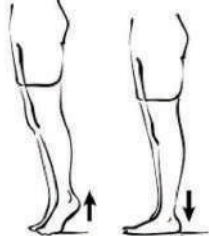


9

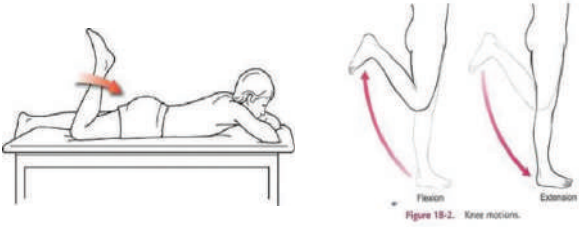


كرر 3 مجموعات ل 15 مرة،
3 مرات باليوم
Repeat 3 sets of 15 each,
3x a day

8



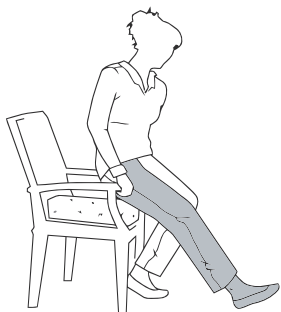
كرر 3 مجموعات ل 15 مرة،
3 مرات باليوم
Repeat 3 sets of 15 each,
3x a day



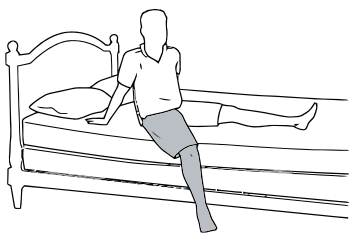
کرر 3 مجموعات ل 15 مرة، 3 مرات باليوم
Repeat 3 sets of 15 each, 3x a day



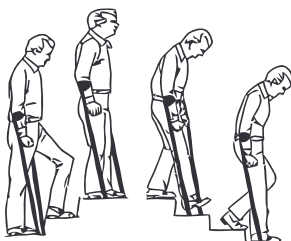
کرر 10 مرات
Repeat 10 times



الجلوس
Sitting down



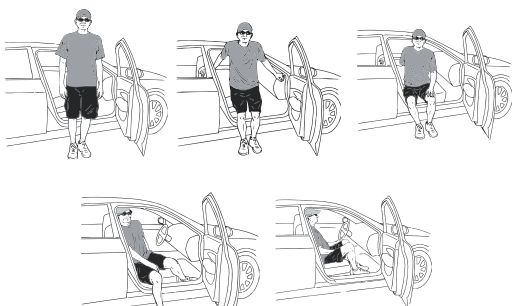
الإستلقاء في السرير
Getting into bed



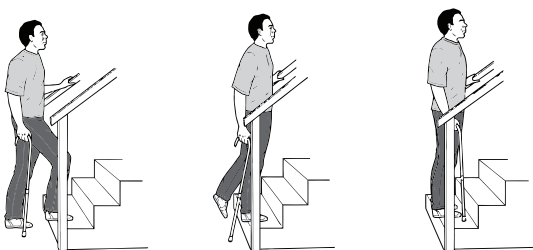
استخدام السلالم على عكازين
Climbing stairs with crutches



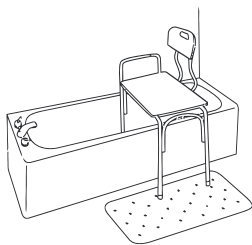
ارتداء الحذاء
Putting on shoes



ركوب السيارة
Getting into the car



استخدام السلالم بمساعدة الدرابزين
Climbing stairs with rail assistance



الأمان بداخل الحمام
Bathroom safety



إستخدام المراض
Using the toilet

