



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

ارشادات استخدام المشاية

Instructions to use
walker frame



ماهي ارشادات استخدام المشاية للوقوف و المشي

(بتحميل الوزن على الرجلين)؟

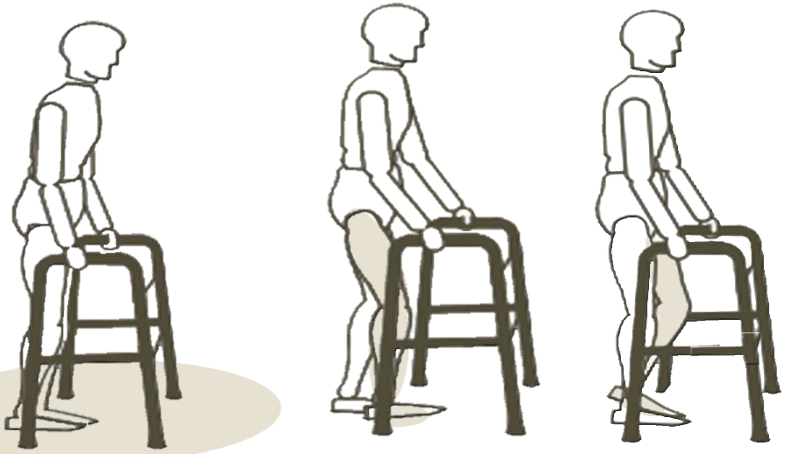
- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بارشادك للجلوس من وضعية الاستلقاء بالتدريج، مع مراعاة استقرار العلامات الحيوية و عدم الشعور بدوخة أو غثيان.
- استخدم مسند ذراع المشاية لسحب نفسك لأعلى، كما سيتم ضبط المشاية على طولك للسماح لك بالمشي بأمان.
- ضع المشاية على مسافة مريحة من أمامك.
- قبل البدء في المشي، عليك الوقوف حتى تشعر بالثبات و عدم الشعور بغثيان والاستعداد للمضي قدماً.
- يجب عليك المحافظة على استقامة الظهر و الإلتكاء على المشاية لتحمل وزنك.



ماهي ارشادات استخدام المشاية للوقوف و المشي

(بتحميل الوزن على الرجلين)؟

- عليك أن تكون في محيط مركز المشاية و التقدّم بساكن التي خضعت للجراحة، و احرص على عدم لف ساكنك.
- ثم اخطو بقدمك الأخرى لتكون القدمين بنفس المستوى.
- لا تخطو خطوات كبيرة تجعلك قريبًا جدًا من المشاية.
- تذكر: حافظ على قدميك داخل حدود المشاية دائمًا.
- المحافظة على المشي بشكل بطيء .



ماهي طريقة الرجوع لوضع الجلوس؟

- ضع الكرسي خلفك ثابت، حتى تشعر بساقيك ملاصقة للكرسي.
- ضع يديك على ذراع الكرسي للمساندة.
- اجلس على الكرسي بشكل بطيء و عدم رمي نفسك على الكرسي .



تذكر دائما :

- في الأيام الأولى مابعد العملية استعن دائماً بشخص ما ليساعدك إلى أن تكتسب توازنك وقدرتك على الحركة وثقتك بنفسك.
- عند تغير الوضعية من الاستلقاء للجلوس أو من الجلوس للوقوف عليك الانتباه بعدم وجود دوخة أو الشعور بالغثيان
- كن حذراً عند المشي على أرض غير مستوية أو مبللة .
- ارتدي أحذية مريحة ومسطحة ذات نعل غير قابل للانزلاق.



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم العلاج الطبيعي

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-445



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University