



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

إرشادات استخدام المشاية على رجل

واحدة

Instructions to Use

Walker Frame in

One Leg



ماهي إرشادات استخدام المشاية للوقوف والمشي

(بتحميل الوزن على رجل واحدة فقط)؟

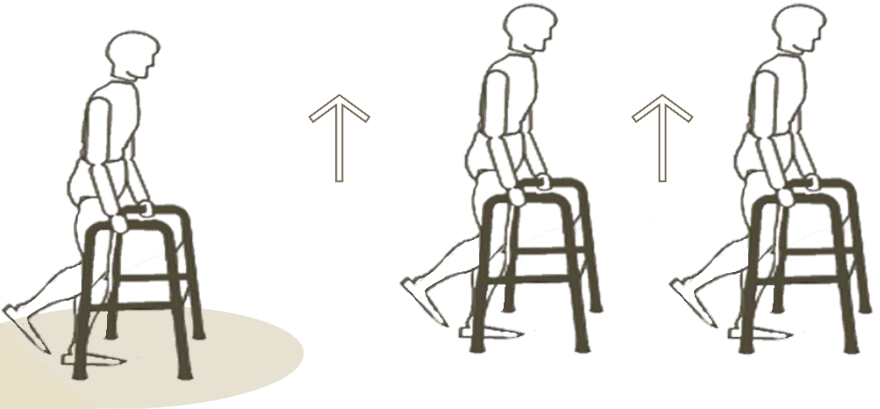
- سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بإرشادك للجلوس من وضعية الاستلقاء بالتدريج، مع مراعاة استقرار العلامات الحيوية و عدم الشعور بدوخة أو غثيان.
- استخدم مسند ذراع المشاية لسحب نفسك لأعلى، كما سيتم ضبط المشاية على طولك للسماح لك بالمشي بأمان.
- ضع المشاية على مسافة مريحة من أمامك.
- قبل البدء في المشي عليك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



ماهي إرشادات استخدام المشاية للوقوف والمشي

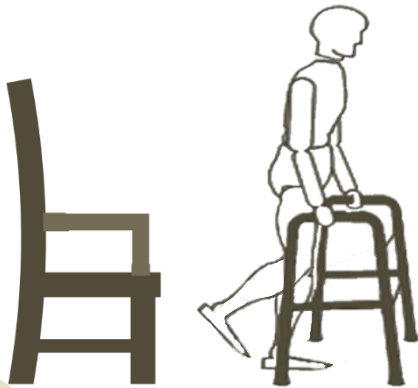
(بتحميل الوزن على رجل واحدة فقط)؟

- عليك أن تكون في محيط مركز المشاية ورفع القدم التي خضعت للعملية تمامًا من الأرض والوقوف على الرجل السليمة.
- ثم تأرجح للأمام بقدمك السليمة.
- لا تخطو خطوات كبيرة تجعلك قريبًا جدًا من المشاية.
- **تذكر:** حافظ على قدمك المصابة لتكون بعيدة عن الأرض.
- المحافظة على المشي بشكل بطيء .



ماهي طريقة الرجوع لوضع الجلوس؟

- ضع الكرسي خلفك ثابت حتى تشعر بساقك السليمة ملاصقة للكرسي.
- ضع يديك على ذراع الكرسي للمساندة مع مراعاة القدم المصابة مرفوعة من الأرض.
- اجلس على الكرسي بشكل بطيء و عدم رمي نفسك على الكرسي .



تذكر دائمًا :

- في الأيام الأولى ما بعد العملية استعن دائمًا بشخص ما ليساعدك إلى أن تكتسب توازنك وقدرتك على الحركة وثقتك بنفسك.
- دائمًا انتبه برفع القدم التي خضعت للعملية عن الأرض تمامًا.
- عند تغيير الوضعية من الاستلقاء للجلوس أو من الجلوس للوقوف عليك الانتباه بعدم وجود دوخة أو الشعور بالغثيان
- كن حذرًا عند المشي على أرض غير مستوية أو مبللة .
- ارتدِ 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-24-510



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University