



إصابات الركبة (تمارين العضلة رباعية الرؤوس)

اصابة الركبة :

قد تصاب اربطة الركبة او عضلاتها او اوتارها بالتواء او إجهاد وهذا ما يسبب الم وتورم وتيبس وارتداء حيث يجب ان تبقى ثابتة لمدة شهرين.

يتوجب عليك فعل التالي:

إذا تم ارشادك الى استخدام حُزم الثلج (فان البازلاء المجمدة والملفوفة في منشفة رطبة ستفي بالغرض).

ضع ساقك على كرسي بحيث يتم رفعها الى نفس مستوى جلوسك .
إحرص على ارتداء الدعامات أو الضمادة (البانديج) بحيث تكون على ركبتك (واحرص على ان لا تتجدد).وقم بخلعها ليلاً.
تناول مهدئاً للألم حسب ارشادات الطبيب .
إحرص على اتباع نظام للتمارين كما يوصف لك.

لا تعمل على :

ارتداء البانديج ليلاً أو عندما تكون نائماً.
الوقوف لفترات طويلة.
ممارسة الرياضة الى ان يزول الألم .

إذا لم تشعر بالتحسن ،ينصح بزيارة طبيبك أو العودة الى قسم الطوارئ في المستشفى .
قد تحصل على عصا او عكازات لتساعدك على السير ،يتوجب أن تعيدها الى استعلامات قسم الطوارئ في اي وقت حالما تتمكن من السير بدونها لانها ستساعد الآخرين من المصابين الذين يحتاجون اليها .

تمارين الركبة :

إجلس على الكرسي وقدمك على الارض .
ادفع بقدمك ذات الركبة المصابة باتجاه الارض.
كرر التمرين عدة مرات بحسب ما ينصح به الطبيب.

استلق على سريرك .
ارفع ساقك عن السرير.
كرر التمرين عدة مرات بحسب ما ينصح به الطبيب.