# ألم الساق عند المشي

العرج المتقطع

## في Fysio Topfit

هل تشعر بألم أو تقلصات في بطة الساق أو الفخذ أو الأرداف أثناء المشي؟ وهل تخف عند التوقف قليلًا؟ قد يكون ذلك عرجًا متقطعًا. اطلب من طبيب الأسرة فحص السبب.

### امشِ لمسافة أطول مع الدعم

من خلال علاج المشي تحت الإشراف ودعم نمط الحياة، نعمل على زيادة مسافة المشي واللياقة والثقة بالحركة. يساعدك اختصاصيو العلاج الطبيعي لدينا خطوة بخطوة.

### احجز موعدًا

امسح رمز QR أو اتصل على 085-0514000.
اذكر أن لديك إحالة لعلاج المشي.

الإصدار 3.2 – نوفمبر 2026

## فروعنا

**Ter Aar**
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

**Boskoop**
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

**Nieuwkoop**
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

**للتواصل العام**
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

**واتساب**
06-57250687
*(للرسائل فقط، وليس للمكالمات)*

امسح الرمز لمعرفة ساعات العمل

**حمّل تطبيقاتنا**

**Fysio Topfit**

Download on the App Store

**Topfit met Toppie**

احصل عليه من Google Play

تنزيل مجاني لهواتف iPhone وAndroid.

### الإحالة والتغطية التأمينية

هل تتعرف على أعراض العرج المتقطع؟ ناقشها أولًا مع طبيب الأسرة. يفحص الطبيب السبب ويمكنه إحالتك إلى علاج المشي تحت الإشراف. تحتاج لهذا العلاج إلى إحالة من طبيب الأسرة أو الطبيب المختص.

### ما الذي يغطيه التأمين

في حالة العرج المتقطع (المرحلة الثانية وفق تصنيف فونتين)، يغطي التأمين الصحي الأساسي الهولندي ما يصل إلى 37 جلسة خلال 12 شهرًا من الجلسة الأولى، بما فيها أول 20 جلسة. لا تحتاج إلى تأمين تكميلي لهذه التغطية.

يسري مبلغ التحمل الذاتي (eigen risico) على البالغين. وتعتمد التغطية أيضًا على شروط وثيقتك وتسجيل المعالج وتعاقده مع شركة التأمين. تتعاقد Fysio T opfit مع جميع شركات التأمين الصحي الهولندية.

هل أكملت برنامجًا سابقًا أو تحتاج إلى جلسات إضافية؟ اسأل شركة التأمين مسبقًا عما تغطيه. لا يُغطى برنامج جديد تلقائيًا مرة أخرى.



### ما الذي تحضره معك

أحضر الإحالة وهوية سارية وبيانات التأمين. ارتدِ ملابس مريحة للحركة وأحذية ثابتة ومناسبة لمقاسك. أحضر أيضًا قائمة محدثة بأدويتك.

## ما هو العرج المتقطع

ينتج العرج المتقطع عن تضيق الشرايين التي تمد الساقين بالدم. ويسمى ذلك مرض الشرايين الطرفية. أثناء المشي لا يصل إلى العضلات ما يكفي من الأكسجين، فيحدث ألم أو تقلصات أو شعور بالثقل. عادةً تخف الأعراض بعد التوقف قليلًا.

يشير الاسم الهولندي «etalagebenen» إلى أشخاص يتوقفون كثيرًا أثناء السير وكأنهم ينظرون إلى واجهات المتاجر.

## ليست مجرد مشكلة في الساق

قد يحدث تصلب الشرايين في مواضع أخرى من الجسم أيضًا. لذلك يقيّم طبيب الأسرة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. يلعب التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول دورًا في ذلك.

## الحياة الصحية والأدوية

الإقلاع عن التدخين والحركة اليومية والغذاء الصحي أجزاء مهمة من العلاج. يناقش طبيب الأسرة أيضًا أدوية تقلل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل مضاد للصفيحات ودواء لخفض الكوليسترول. استخدم الأدوية حسب الوصفة.

## لماذا علاج المشي

عادةً يكون علاج المشي تحت الإشراف هو العلاج الأول للعرج المتقطع. تتعلم المشي بطريقة أفضل وتزيد قدرتك على تحمل المجهود، فتتمكن غالبًا من المشي لمسافة أطول بأعراض أقل. ولدى كثيرين يمكن تجنب التدخل في الأوعية الدموية أو تأجيله.



## كيف يسير البرنامج

نبدأ بحديث واختبار للمشي لتقييم الأعراض ومسافة المشي والصحة والأهداف الشخصية. تحصل على جدول تمارين يناسبك.

- البداية: غالبًا تتدرب تحت الإشراف مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا في البداية. نضبط عدد المرات بحسب حالتك.
- التقليل التدريجي: مع تحسن حالتك تقل المواعيد وتتمرن باستقلالية أكبر.
- المدة: قد يستمر البرنامج حتى عام. يعتمد عدد الجلسات وتوزيعها على تقدمك وأهدافك.

## التمرين بين المواعيد

التمرين اليومي بمفردك جزء مهم من العلاج. تناوب بين المشي والراحة وفق جدول معالجك. نتفق معًا على مدى مواصلة المشي عند ظهور الألم المعتاد ومتى تأخذ استراحة.

زد المسافة والسرعة تدريجيًا. سجّل تمارينك وناقش ما ينجح وما يصعب عليك. واصل المشي بانتظام والحياة الصحية بعد انتهاء البرنامج أيضًا.

## العلاج على مراحل

نقيّم تقدمك بانتظام. إذا تفاقمت الأعراض أو لم تلاحظ تحسنًا بعد نحو 3 أشهر، فناقش الأمر مع المعالج وطبيب الأسرة. عند الحاجة، يدرس الطبيب إجراء فحوص إضافية أو إحالتك إلى اختصاصي الأوعية الدموية.




## اختصاصيونا

في Fysio Topfit تتخصص Krista van Kempen وBibi Hop في العرج المتقطع وهما منتسبتان إلى Chronisch ZorgNet. تقدمان إرشادات لتدريب المشي وتغيير نمط الحياة. كما تدربت Krista لتكون مدربة نمط حياة ضمن برنامج GLI.

Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

## متى تتصل بالطبيب

**اتصل فورًا بطبيب الأسرة أو مركز أطباء الأسرة المناوب عند ظهور عرض واحد أو أكثر مما يلي:**

- ألم مفاجئ وشديد جدًا في الساق؛
- أن تصبح الساق فجأة شاحبة وباردة؛
- فقدان مفاجئ وملحوظ للإحساس أو القوة في الساق.

قد تشير هذه الأعراض إلى انسداد حاد في أحد الشرايين. لا تنتظر موعدك القادم مع اختصاصي العلاج الطبيعي.

**تواصل مع طبيب الأسرة خلال يوم إلى يومين في الحالات التالية:**

- ألم في الساق أو القدم ليلًا أو أثناء الراحة، خصوصًا إذا خف عند تدلي القدم إلى الأسفل؛
- جرح في الساق أو القدم لا يلتئم؛
- انخفاض مفاجئ وكبير في المسافة التي تمشيها قبل بدء الألم.

## مزيد من المعلومات

تجد فيديوهات التمارين على topfitmettoppie.nl، ومزيدًا من المعلومات على chronischzorgnet.nl. تجد معلومات التغطية على zorginstituut nederland.nl أو لدى شركة تأمينك.