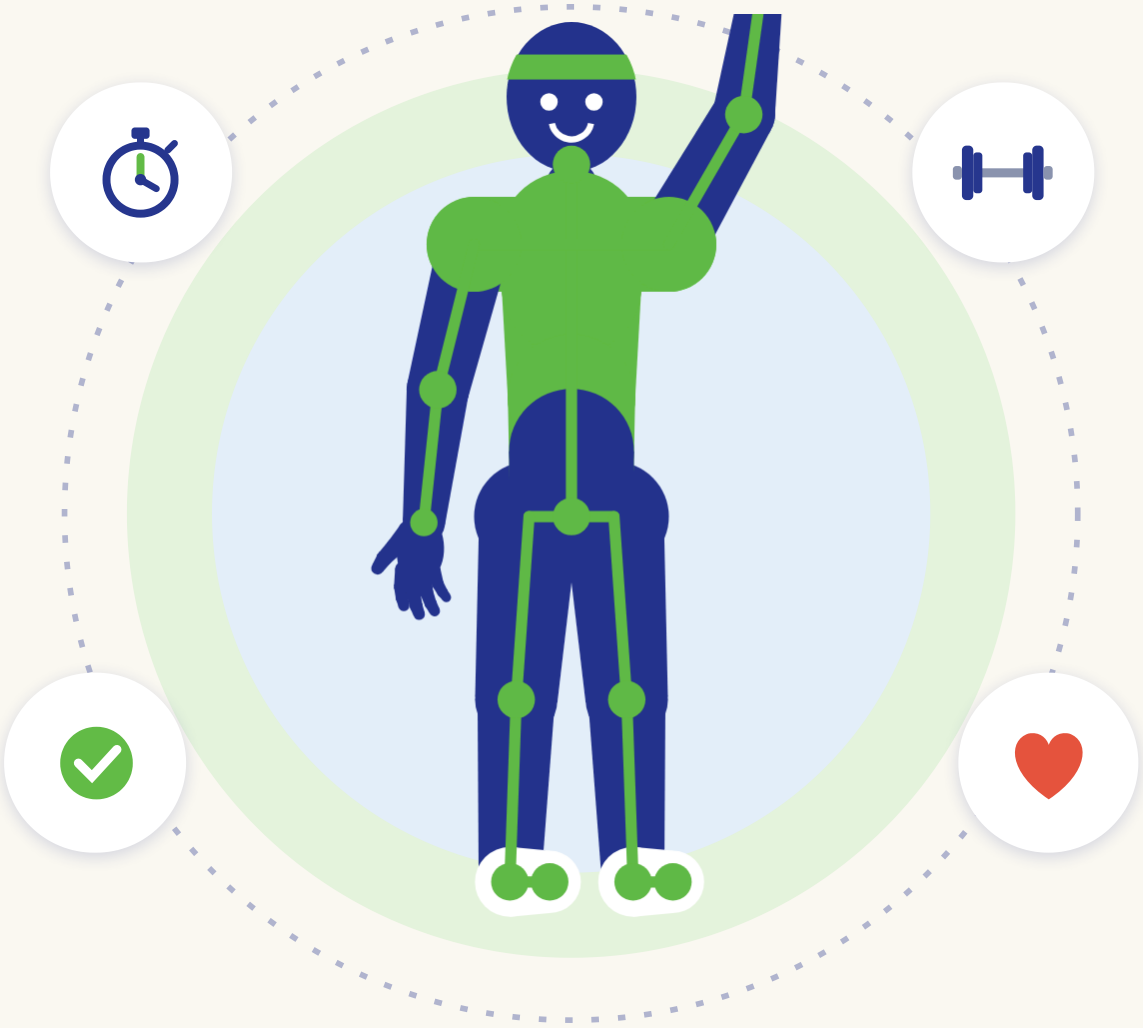
TOPFIT FYSIO

Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop · عيادة العلاج الطبيعي

العيش مع الفُصال مع Toppie

ركبة أو ورك متيبّس ومؤلم؟ اكتشف ما هو الفُصال وما يمكنك فعله بنفسك.
مع شرح وتمارين من أخصائيي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit.



الفهم · الحركة · القوة · الاستمرار

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

الفُصال شائع جدًا. في هولندا يعاني منه أكثر من مليون ونصف شخص. خبر جيد: يمكنك أن تفعل الكثير بنفسك. يبيّن لك هذا الكتاب كيف.

1 ما هو الفُصال؟ ص. 3
2 كيف يبدو الفُصال؟ ص. 4
3 خرافات وحقائق ص. 5
4 ما الذي يساعد أكثر؟ ص. 6
5 إشارة الألم الضوئية ص. 7
6 تمارين للركبة ص. 8
7 تمارين للورك ص. 9
8 الحركة في الحياة اليومية ص. 10
9 الوزن والتغذية ص. 11
10 متى تطلب المساعدة؟ ص. 12
11 ركبة أو ورك جديد؟ ص. 13
12 خطتي للتمارين ص. 14

نصيحة أحضر هذا الكتاب إلى موعدك في Fysio Topfit. وهكذا نرى معًا ما هو مهم لك.

ما هو الفُصال؟

الفُصال تغيّر في المفصل. يصبح الغضروف أرقّ ويتكيّف العظم من حوله.



1 الغضروف
الطبقة الملساء على أطراف العظام تصبح أرقّ وأخشن.

2 العظم
يصبح العظم تحته أصلب ويكوّن أحيانًا نتوءات صغيرة.

3 المحفظة والعضلات
قد يصبح المفصل أكثر تيبّسًا. تضعف العضلات عندما تتحرك أقل.

4 الالتهاب
أحيانًا يتورّم المفصل ويسخن لفترة. يسمى ذلك نوبة اشتداد.

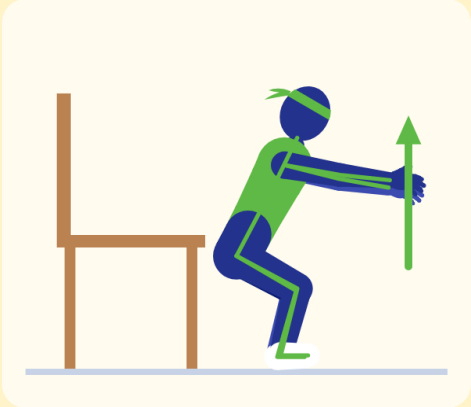
ليس تآكلًا مثل السيارة
مفصلك حيّ. الحركة في الواقع تغذّي الغضروف.

غالبًا في الركبة والورك
قد يصيب الفُصال أيضًا اليدين والقدمين والظهر.

تذكّر الفُصال ليس مفصلًا "مهترئًا". إنه مفصل يتغيّر، ويمكنك تدريبه.

كيف يبدو القُصال؟

تختلف الشكاوى من شخص لآخر ومن يوم لآخر.



نصيحة من TOPPIE

بعد المشي قليلًا يتحسن الأمر غالبًا. يسمى ذلك تيبّس البداية.

تيبّس البداية

تيبّس في الخطوات الأولى، بعد الجلوس أو في الصباح. غالبًا أقل من نصف ساعة.

ألم عند التحميل

عند المشي الطويل أو صعود الدرج أو النهوض من كرسي منخفض.

أيام جيدة وأيام سيئة

هذا طبيعي. الأسبوع السيئ لا يعني أن الحالة تسوء.

الطقطقة

المفصل الذي يطقطق دون ألم غير ضار.

الورك: ألم في الأربية

أحيانًا يمتد إلى الفخذ أو الركبة.

الركبة: متورّمة ومتيبّسة

أحيانًا يوجد بعض السائل في الركبة، خاصة بعد تحميل كثير.

نصيحة غالبًا لا حاجة لصورة أشعة. يتعرّف أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب العام على القُصال من شكواك والفحص.

خرافات وحقائق

تنتشر قصص كثيرة عن الفُصال. ما الصحيح وما الخطأ؟

خرافة
مع الفُصال يجب أن ترتاح.

حقيقة
الحركة هي أفضل علاج. الجلوس دون حركة يجعل المفصل أكثر تيبّسًا وضعفًا.

خرافة
الفُصال يسوء دائمًا.

حقيقة
لدى كثيرين تبقى الشكاوى كما هي لسنوات أو تقلّ.

خرافة
الألم يعني أنك تُتلف المفصل.

حقيقة
قليل من الألم أثناء التمرين مسموح. المفصل لا يتلف بسبب ذلك.

خرافة
تبدو الصورة سيئة، إذن لا بد أن الأمر خطير.

حقيقة
الصورة لا تقول الكثير عن مقدار معاناتك.

خرافة
في النهاية يحتاج الجميع إلى ركبة أو ورك جديد.

حقيقة
معظم المصابين بالفُصال لا يخضعون لعملية أبدًا.

تذكّر ما تفعله أهم مما يظهر في الصورة.

ما الذي يساعد أكثر؟

وفق الإرشادات الطبية تساعد ثلاثة أشياء أكثر من غيرها. معًا تسمى العلاج الأساسي.



1. **الشرح**
   فهم ما هو الفُصال يزيل كثيرًا من القلق.
2. **التمرين**
   القوة والمرونة واللياقة. هذا يعمل تقريبًا بنفس جودة المسكنات.
3. **الوزن**
   هل لديك وزن زائد؟ إنقاص 5 إلى 10 بالمئة يخفّف الألم كثيرًا.
4. **المسكنات**
   مفيدة أحيانًا لتستطيع مواصلة الحركة. استشر طبيبك العام.

العلاج بالتمارين يستمر نحو 12 أسبوعًا

بعدها تواصل التمرين بنفسك، مثلًا في صالة اللياقة في Fysio Topfit (Ter Aar وBoskoop).

العملية تأتي لاحقًا

فقط إذا لم يساعد العلاج الأساسي بما يكفي.

تذكّر التمرين ينفع فقط إذا واصلته. اختر ما يناسبك.

إشارة المرور للألم

كم يُسمح أن يؤلم التمرين؟ أعطِ الألم درجة من 0 (لا ألم) إلى 10 (أسوأ ما يمكن).

أخضر: من 0 إلى 3: استمر
هذا آمن. يمكنك مواصلة التمرين بل وزيادته قليلًا.

برتقالي: من 4 إلى 5: انتبه
مسموح إذا زال الألم خلال يوم. وإلا فقلّل قليلًا في المرة القادمة.

أحمر: 6 أو أكثر: كثير جدًا
توقف عن هذا التمرين. في المرة القادمة قلّل أو اختر تمرينًا آخر.

بعد 24 ساعة
هل عاد الألم في الصباح التالي كما هو عادة؟ إذن كان الأمر جيدًا.

نوبة اشتداد
متورّم ودافئ ومؤلم؟ خفّف بضعة أيام، لكن استمر في الحركة.

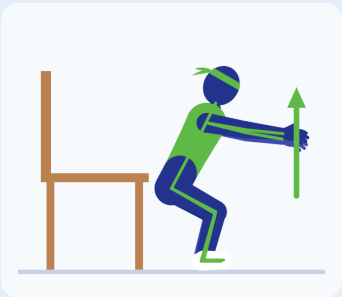
تذكّر الألم أثناء التمرين ليس ضررًا. إشارة الألم تساعدك على إيجاد القدر المناسب.

تمارين للركبة

قم بهذه التمارين 3 مرات أسبوعيًا، 2 إلى 3 مجموعات من 10 مرات.

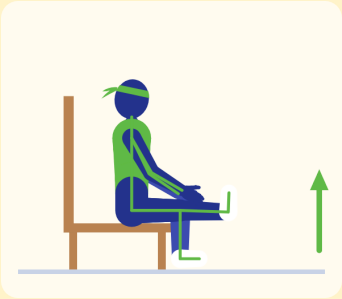
شاهد الفيديوهات

تمارين مع TOPPIE



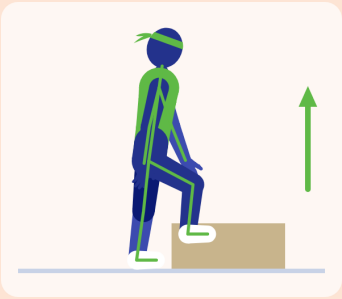
1. النهوض من الكرسي

انهض واجلس مرة أخرى، دون استخدام اليدين إن أمكن. اختر أولًا كرسيًا مرتفعًا.



2. فرد الساق جالسًا

افرد ركبتك بالكامل، اثبت 5 ثوانٍ ثم أنزلها ببطء.



3. الصعود على درجة

اصعد على درجة سلّم ثم انزل. أمسك بالدرابزين.

ركوب الدراجة

دراجة ثابتة أو في الخارج: مثالية للركبة.

أصعب قليلًا؟

أبطأ، أو أكثر، أو مع ثقل صغير حول الكاحل.

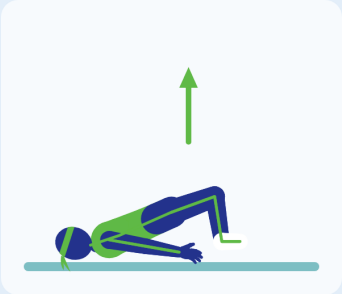
تذكّر عضلات الفخذ القوية تخفّف الضغط عن الركبة.

تمارين للورك

قم بهذه التمارين 3 مرات أسبوعيًا، 2 إلى 3 مجموعات من 10 مرات.

شاهد الفيديوهات

تمارين مع TOPPIE



1. الجسر

على ظهرك والركبتان مثنيّتان. ارفع أردافك ثم انزل ببطء.



2. الوقوف على ساق واحدة

أمسك بسطح المطبخ. قف 20 إلى 30 ثانية على ساق واحدة.



3. ثني الركبتين

اثنِ ركبتيك قليلًا كأنك ستجلس. ادفع أردافك إلى الخلف.

المشي

امشِ قليلًا كل يوم، وزِد ذلك بهدوء.

السباحة

الماء يحمل وزنك. مريح عند الألم الشديد.

تذكّر عضلات الأرداف والساقين القوية تدعم الورك.

الحركة
في الحياة اليومية

كل خطوة مهمة. التسوّق والعمل في الحديقة تدريب أيضًا.



نصيحة من TOPPIE

القليل كثيرًا أفضل من الكثير مرة واحدة.

وزّع

بدّل بين الجلوس والوقوف والمشي. لا تجلس دون حركة أكثر من نصف ساعة.

المشي

ابدأ بـ 10 دقائق. أضف بضع دقائق كل أسبوع.

ركوب الدراجة

الدراجة الكهربائية قد تساعدك على ركوب الدراجة لفترة أطول.

صعود الدرج

للأعلى بالساق السليمة أولًا، وللأسفل بالساق المؤلمة أولًا.

الأحذية

ارتدِ أحذية ذات تبطين جيد.

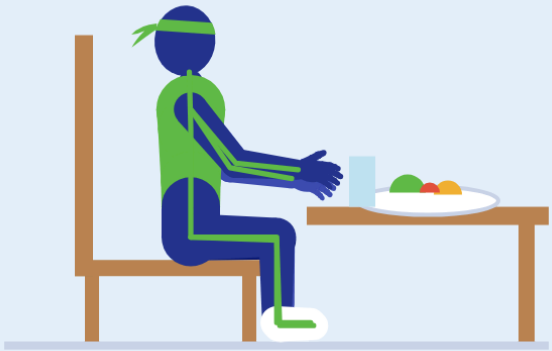
عصا؟

استخدمها باليد في الجهة المقابلة للساق المؤلمة.

نصيحة معيار الحركة: على الأقل 2.5 ساعة أسبوعيًا من الحركة المعتدلة، ومرتين أسبوعيًا تقوية العضلات.

الوزن والتغذية

كل كيلو أقل يعني ضغطًا أقل على الركبة بمقدار 3 إلى 4 كيلو مع كل خطوة.



1 **خطوات صغيرة**
إنقاص 5 إلى 10 بالمئة يكفي لتخفيف الألم.

2 **معًا**
اجمع بين الحركة والأكل الصحي. هذا هو الأفضل.

3 **المساعدة**
يرافقك مدرب نمط الحياة لدينا في برنامج GLI (تدخل نمط الحياة المشترك).

4 **الصبر**
إنقاص الوزن يتم ببطء. القليل كل أسبوع جيد تمامًا.

يُعوَّض برنامج GLI
من التأمين الأساسي، دون مساهمة ذاتية. تحتاج إلى إحالة من الطبيب العام.

اقرأ أيضًا
كتاب "حياة صحية مع Toppie".

تذكّر إنقاص الوزن والتمارين يعزّز أحدهما الآخر.

متى تطلب المساعدة؟

معظم الشكاوى يمكنك التعامل معها بنفسك. وأحيانًا من الجيد طلب المساعدة.

أخضر: الأمور جيدة

تستطيع الحركة وشكواك مستقرة. استمر في التمارين.

برتقالي: احجز موعدًا

يزداد الألم منذ أسابيع، أو تتحرك أقل فأقل، أو تنام بشكل سيئ بسبب الألم.

أحمر: اتصل بطبيبك العام

أصبح المفصل فجأة أحمر ودافئًا ومتورّمًا مع حمى، أو لا تستطيع الوقوف بعد سقطة.

بدون إحالة

يمكنك حجز موعد مباشرة في Fysio Topfit.

التعويض

راجع fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

تذكّر لا داعي للانتظار حتى يسوء الأمر.

ركبة أو ورك جديد؟

أحيانًا لا يساعد العلاج الأساسي بما يكفي. عندها قد تكون العملية مفيدة.



نصيحة من TOPPIE

وينطبق ذلك على العملية أيضًا: كلما كنت أكثر لياقة قبلها، تعافيت أسرع.

متى؟

عندما يحدّ الألم من حياتك بشدة، حتى بعد التمرين الجيد.

من يقرّر؟

أنت، مع جرّاح العظام. خذ وقتك في الاختيار.

الاستعداد

ابدأ التمرين قبل العملية. يسمى ذلك التأهيل المسبق.

بعد العملية

احسب 3 إلى 6 أشهر للتعافي، وأحيانًا سنة.

العلاج الطبيعي

بعد العملية تواصل التمرين معنا.

اقرأ المزيد

في كتاب "استعد جيدًا لركبتك أو وركك الجديد".

نصيحة العملية ليست نهاية التمرين، بل بداية جديدة.

خطتي للتمارين

املأ مع أخصائي العلاج الطبيعي ما ستفعله. علّق هذا في مكان تراه.

الأسبوع	ماذا أفعل؟	كيف سار الأمر؟
الأسبوع 1-2		
الأسبوع 3-4		
الأسبوع 5-8		
الأسبوع 9-12		
بعد ذلك		

هدفي (ماذا أريد أن أستطيع فعله بعد 12 أسبوعًا؟)

.....

.....

نصيحة هدف واضح مثل "أتسوّق بنفسي" يساعدك على الاستمرار.

Fysio Topfit

العلاج الطبيعي في Ter Aar وBoskoop وNieuwkoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
TP Nieuwkoop 2421



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
PD Boskoop 2771



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
AA Ter Aar 2461

الهاتف 0514000-085

البريد الإلكتروني blijftopfit@fysiotopfit.nl

الموقع الإلكتروني fysiotopfit.nl

فيديوهات التمارين topfitmettoppie.nl

هذا الكتاب شرح مكمّل لعلاجك. ولا يغني عن النصيحة الشخصية. إذا كنت مترددًا أو ازدادت الشكوى، فاتصل بـ Fysio Topfit أو بطبيبك العام.

© Fysio Topfit · العيش مع الفُصال