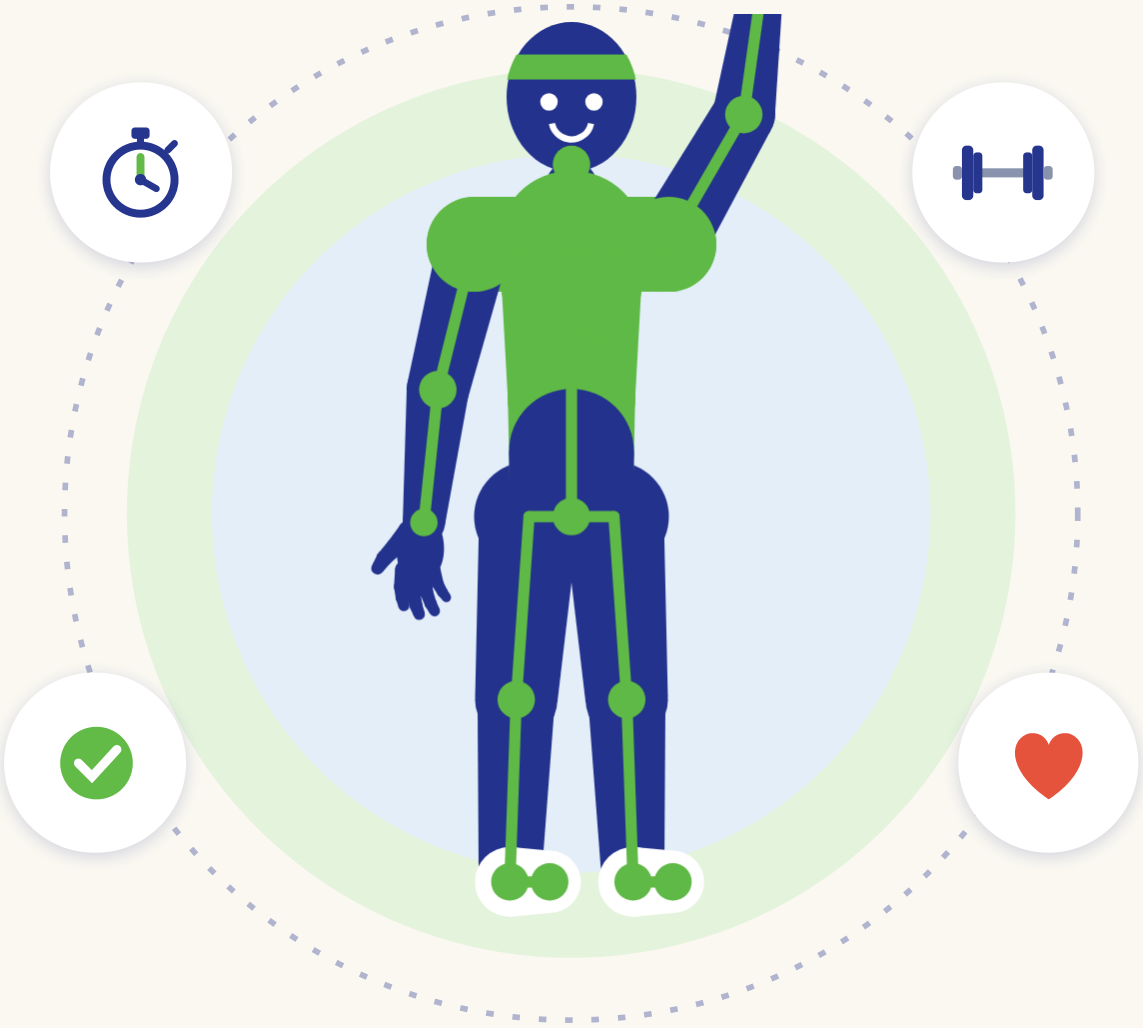
Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop · عيادة العلاج الطبيعي

كتف مرن من جديد مع Toppie

ألم عند رفع ذراعك أو كتف متيبّس؟ إليك ما يمكنك فعله.
مع شرح وتمارين من أخصائيي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit.



الفهم · الجرعة · التمرين · الاستمرار

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

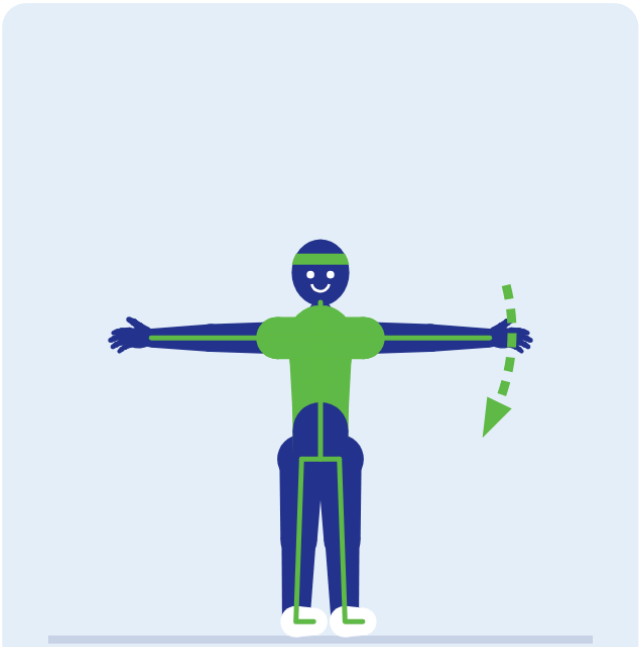
مشاكل الكتف شائعة جدًا. وغالبًا ما تتعافى جيدًا، لكنها تحتاج إلى صبر. يشرح هذا الكتاب ما يمكنك توقعه.

1 كيف يعمل كتفك؟ ص. 3
2 كيف يسير التعافي ص. 4
3 خرافات وحقائق ص. 5
4 تمارين لكتفك ص. 6
5 الجرعة الذكية ص. 7
6 متى تطلب المساعدة؟ ص. 8
7 خطتي ص. 9

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

كيف يعمل كتفك؟

الكتف هو أكثر مفاصل جسمك حركة. العضلات والأوتار تثبّته في مكانه.



1. **الكفّة المدوّرة**
   أربع عضلات صغيرة حول رأس عظم العضد.
2. **الأوتار**
   قد تُجهَد من كثرة العمل فوق مستوى الرأس.
3. **الجراب**
   وسادة صغيرة قد تتهيّج.
4. **المحفظة المفصلية**
   في الكتف المتجمّد تصبح المحفظة قاسية وسميكة.

مشاكل الأوتار
ألم عند رفع الذراع وعند النوم على الكتف.

الكتف المتجمّد
ألم وتيبّس متزايد، غالبًا بين 40 و60 عامًا.

تذكّر معظم مشاكل الكتف غير خطيرة وتتحسن بالتمارين.

كيف يسير التعافي

الصبر يؤتي ثماره. احسب بالأشهر، لا بالأسابيع.

الشكوى	المسار
مشاكل الأوتار	يخفّ أسوأ الألم خلال أسابيع. ومع التمارين يصبح أفضل بكثير بعد نحو 12 أسبوعًا.
الكتف المتجمّد: المرحلة 1	مؤلمة: من 2 إلى 9 أشهر. الألم هو الأبرز.
المرحلة 2	متيبّسة: من 4 إلى 12 شهرًا. ألم أقل، لكن مع تيبّس.
المرحلة 3	الذوبان: من 5 إلى 24 شهرًا. يعود الكتف مرنًا.

في مشاكل الأوتار

تمرّن على القوة، وقلّل العمل فوق الرأس، واستمر 12 أسبوعًا.

في الكتف المتجمّد

في المرحلة 1 خفّف الألم وتحرّك بهدوء. لا تُجبر الكتف.

تذكّر الكتف المتجمّد يزول من تلقاء نفسه تقريبًا دائمًا.

خرافات وحقائق

ما مدى صحة هذه القصص؟

خرافة
عند الألم يجب أن تبقى الذراع ساكنة.

حقيقة
إبقاؤها ساكنة يجعل الكتف متيبّسًا.

خرافة
الحقنة تحل المشكلة.

حقيقة
الحقنة تساعد أحيانًا لفترة قصيرة؛ التمارين تعمل لفترة أطول.

خرافة
الأشعة الصوتية تفسّر الألم.

حقيقة
هذه التغيرات تُرى كثيرًا أيضًا لدى أشخاص بلا ألم.

خرافة
الجراحة أسرع.

حقيقة
في مشاكل الأوتار تعمل التمارين بنفس الكفاءة.

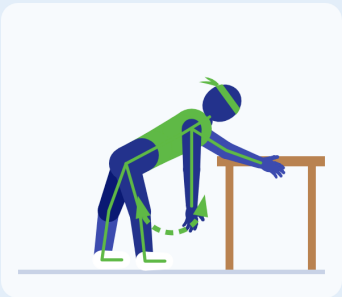
تذكّر التمرين هو أفضل علاج.

تمارين لكتفك

قم بها يوميًا، 10 مرات. الألم حتى 4 (من 10) مسموح.

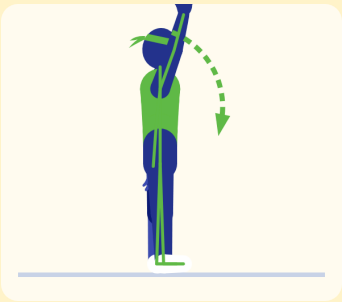
شاهد الفيديوهات

تمارين مع TOPPIE



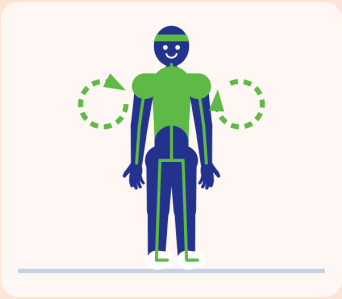
1. التأرجح

انحنِ إلى الأمام، دع الذراع تتدلّى مسترخية وتتأرجح.



2. رفع الذراع للأمام

ارفع الذراع بقدر ما تشعر بالراحة.



3. تدوير الكتفين

دوّر كتفيك إلى الخلف.

القوة

لاحقًا بشريط مطاطي: تدوير للخارج.

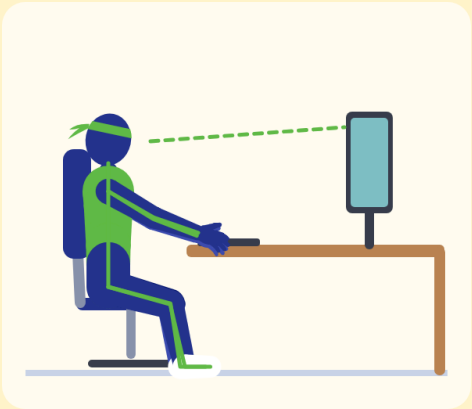
كل يوم

3 مرات قصيرة أفضل من مرة واحدة طويلة.

تذكّر استمر: الأوتار تقوى ببطء.

الجرعة الذكية

استخدم ذراعك، ولكن بذكاء.



نصيحة من TOPPIE

الألم الذي يزول خلال ساعة لا بأس به.

فوق الرأس
أقل قليلًا، أو مع دعم.

النوم
وسادة تحت الذراع. لا تنم على الجانب المؤلم.

العمل
الأشياء قريبة ومنخفضة.

الرفع
قريبًا من الجسم.

الدفء
قد يساعد على الاسترخاء عند التيبّس.

الرياضة
زِدها بهدوء بعد التشاور.

نصيحة الجرعة تحدد التأثير.

متى تطلب المساعدة؟

معظم الشكاوى يمكنك التعامل معها بنفسك.

أخضر: أفضل قليلًا كل أسبوع

استمر في التمارين هكذا.

برتقالي: احجز موعدًا

لا تحسّن بعد أسبوعين، أو يصعب عليك استخدام الذراع.

أحمر: اتصل بطبيبك العام فورًا

بعد سقطة لا تستطيع رفع الذراع، كتف أحمر ودافئ مع حمى، ألم في الصدر أو ضيق في التنفس.

بدون إحالة

يمكنك حجز موعد مباشرة في Fysio Topfit.

التعويض

راجع fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

تذكّر مترددًا؟ اتصل بنا.

خطتي

املأ مع أخصائي العلاج الطبيعي ما ستفعله.

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

هدفي (مثلًا: نشر الغسيل مجددًا)

.....

.....

نصيحة الهدف الواضح 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 · كتف مرن من جديد