أو إس كلينك
أو إس كلينك — د. علاء حوا | أخصائي جراحة العظام
مستشفى الرشيد، شارع الأردن، عمان، الأردن
هاتف +962 79 136 8302 · واتساب +962 78 845 4784

قائمة المريض

التأهيل والتمارين

التعافي تدريجي. هذه مراحل شائعة، وقد تختلف خطتك.

مراحل التعافي

- المرحلة المبكرة: تقليل التورم، وحماية الإصلاح، وحركة لطيفة ضمن المسموح به.
- المرحلة الوسطى: تقوية العضلات الداعمة بإرشاد أخصائي العلاج الطبيعي.
- المرحلة المتأخرة: العودة إلى الرياضة أو العمل فقط بعد موافقة الجراح.

أسئلة مفيدة لتطرحها

- ما التمارين التي أبدأ بها الآن، وكم مرة أكررها؟
- ما الحركات أو الأحمال التي يجب تجنبها في هذه المرحلة؟
- متى موعد المراجعة التالية، وما الهدف الذي يجب بلوغه حتى ذلك الحين؟

قائمة تثقيفية فقط — ليست تشخيصا ولا خطة علاج شخصية. عند إصابة تهدد الطرف أو جروح مفتوحة أو فقد عصبي مفاجئ: راجع طوارئ المستشفى أولا.