



دكتور محمود عبدالرحمن الملاح

إستشاري جراحه العظام والمفاصل
دكتوراه جراحة العظام (جامعة القاهرة)
إستشاري جراحة المناظير والمفاصل بالتأمين الصحي
زميل مستشفى كينج كولدج لندن إنجلترا
عضو الجمعية السويسرية لجراحة العظام
عضو الجمعية المصرية لجراحة العظام

اسم المريض :

المستشفى :

الاجراء :

تاريخ الاجراء :

السن :

تمارين لتقوية مفصل الركبة

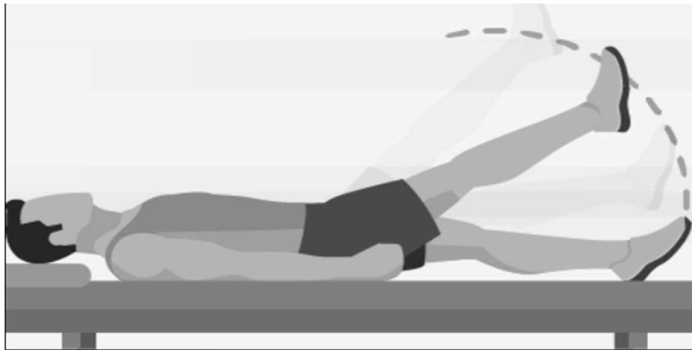
التمرين الأول



- اجلس او استلق مع فرد الركبة ثم اضغط الركبة نحو الارض وحافظ 5 ثوان علي هذه الوضعية
- ثم استرخ و قم باعاده التمرين مره اخري

تكرار مرات

التمرين الثاني



- استلق علي ظهرك ثم شد عضلة الفخذ ثم ارفع الرجل ببطء حتي ارتفاع 30-40 سم ثم انزلها ببطء
- ثم استرخ و قم باعاده التمرين مره اخري

تكرار مرات

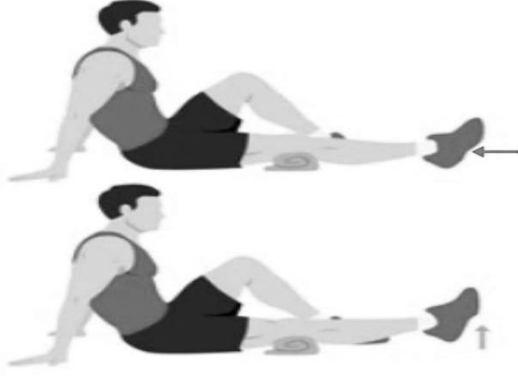
التمرين الثالث



- اجلس علي مقعد ثم حرك الركبة للامام والخلف ببطء (بمساعدة الرجل الاخرى)

تكرار مرات

التمرين الرابع



- اجلس على الأرض مسندا ظهرك إلي حائط أو مسند
- إفرد الركبة و الساق مع شدهما في وضع مستقيم
- حرك القدم للأعلي و للأسفل (كما لو كنت تضغط علي دواسه)

تكرار مرات

التمرين الخامس

- نضع فوطه على الركبة ثم نضع الثلج فوق الفوطه لمدة 10 دقائق 3 مرات يوميا

الملاحظات

للطواري : 01009098880

التجمع الخامس
كايرو ميديكال سنتر (CMC)
شارع التسعين الشمالي
خلف المستشفى الدفاع الجوي
عريادة رقم 309

01110137214

وسط البلد
33 ب شارع القصر
العيني - الدور الخامس
- أعلى صيدلية علي
وعلي

01021444730

الجيزة
52 شارع زكي
مطر - إمبابه -
الجيزة

01010332629