

العلاج الطبيعي للأورام



الحركة جزء من رحلة التعافي

دليل مبسط لمرضى وعائلاتهم



قسم العلاج الطبيعي

اليوم العالمي للعلاج الطبيعي 2026

ما هو دور العلاج الطبيعي مع حالات الأورام؟



العلاج الطبيعي لا يعالج الورم نفسه، لكنه جزء مهم من الرعاية الشاملة. يساعد على تخفيف الأعراض الجانبية للعلاج، وتحسين الوظيفة الجسدية والنفسية، وتعزيز الجودة العامة للحياة.

أهداف العلاج الطبيعي



تقليل التعب والإرهاق
وزيادة الطاقة.



الحفاظ على القوة
والكتلة العضلية.



المحافظة على القدرة
على الحركة والاستقلالية.



تخفيف الألم
والتحكم بالأعراض.



تحسين وظائف التنفس
والقدرة على التحمل.



تحسين المزاج وتقليل
القلق والتوتر.



تحسين التوازن والثبات
والوقاية من السقوط.



دعم الصحة العامة
وجودة الحياة.

نصيحة مهمة



استشر أخصائي العلاج الطبيعي في كل مرحلة من مراحل العلاج
لوضع خطة مناسبة وأمنة لحالتك.

دور العلاج الطبيعي في مراحل رحلة المريض

قبل العلاج



- تهيئة الجسم للعلاج، (كيميائي، إشعاعي أو جراحي).
- تعليم تمارين التنفس والاسترخاء.
- تحسين اللياقة البدنية قبل بدء العلاج.



أثناء العلاج



- تخفيف الأعراض الجانبية للعلاج، مثل التعب والغثيان.
- الحفاظ على القوة والوظائف الجسدية.
- برامج آمنة ومخصصة حسب الحالة.



بعد العلاج



- استعادة القدرة والتحمل تدريجياً.
- العودة للنشاطات اليومية والعمل.
- الوقاية من المضاعفات والانتكاس.



تذكر دائماً



كل خطوة صغيرة تقربك من حياة
أفضل وأفوي بإذن الله.

نحن هنا لدعمك



فريق العلاج الطبيعي في مستشفى ناصر
يعمل معك ومع فريق الرعاية الصحية
لمساعدتك على تحقيق أفضل نتائج ممكنة
والعودة لحياة أكثر نشاطاً وجودة.



مستشفى ناصر
NASSER HOSPITAL



تمارين بسيطة يمكنك القيام بها في المنزل



قم بالأداء ببطء وانصم، وكرر كل تمرين (5 - 10 مرات).

تمرين رفع الذراعين



امسك دمبل خفيف
في كل يد.
ارفع الذراعين لتني
المرفقين، ثم خفضهما
ببطء.

تمرين رفع الركبتين



ارفع ركية واحدة
نحو الصدر
ثم بدل الرجل.
كرر مع الساق الأخرى.

تمرين تنفس عميق



اجلس بشكل مريح،
ضع يدك على بطنك.
خذ نفساً عميقاً من
الأنف وأخرج ببطء
من الفم.

تمرين تقوية الذراعين



ضع يدك على الحائط
على مستوي الكتف.
ادفع يدك برفق ثم
ارجع ببطء.

تمرين الجلوس والوقوف



اجلس على الكرسي ثم قف
ببطء بدون استخدام اليدين.
ثم اجلس ببطء مرة أخرى.

تمرين المشي



امشي يومياً حسب قدرتك
ولمدة مناسبة.
فهذا يحسن مزاجك
ويزيد طاقتك.

تذكّر: الاستمرارية أهم من الشدة.
ابدأ ببطء وزد تدريجياً وفقاً لطاقتك.



الأسئلة الشائعة



هل يمكنني ممارسة الرياضة أثناء العلاج؟

نعم، مع التمارين المناسبة لحالتك وتحت إشراف
أخصائي العلاج الطبيعي.



ماذا لو شعرت بالتعب الشديد؟

أخبر أخصائيك، أو سيتم تعديل العلاج
الطبيعي للبرنامج بما يناسبك.



كم مرة يجب أن أزور أخصائي العلاج الطبيعي؟

حسب حالتك ومرحلة العلاج، سيتم تحديد الخطة
المناسبة لك.



هل العلاج الطبيعي يساعد على الشفاء من السرطان؟

العلاج الطبيعي لا يعالج السرطان، لكنه يساعد
على تحسين حالتك وجودة حياتك.



متى أحتاج للتواصل مع أخصائي العلاج الطبيعي؟

عند الألم غير المعتاد، أو تورم مفاجئ، أو ضيق تنفس،
أو أي تغير يسبب لك قلقاً.



مستشفى ناصر
NASSER HOSPITAL

رسالة أمل

أنت لست وحدك في هذه الرحلة.
العلاج الطبيعي يدعمك خطوة بخطوة
نحو التعافي، لمساعدتك على استعادة
قوتك وثقتك والعودة لممارسة حياتك
بأفضل ما يمكن.



معاً نحو حياة أفضل

