

أعراض تستدعي الانتباه

الوجه — FACE

اطلب من الشخص أن يبتسم.

هل يوجد ميل أو تدلّ مفاجئ في أحد جانبي الوجه؟

الذراع — ARM

اطلب منه رفع ذراعيه.

هل توجد ضعف أو خدر مفاجئ في إحدى الذراعين؟

الكلام — SPEECH

اطلب منه تكرار جملة بسيطة.

هل كلامه غير واضح؟ هل يجد صعوبة مفاجئة

في الكلام أو الفهم؟

الوقت — TIME

إذا ظهرت أي من هذه العلامات بشكل مفاجئ:

لا تنتظر!

اطلب المساعدة الطبية الطارئة فورًا.

حتى لو اختفت الأعراض بعد دقائق، يجب التعامل معها بجدية وطلب التقييم الطبي العاجل.

Nasser Medical Complex
Physiotherapy Department

مجمع ناصر الطبي
قسم العلاج الطبيعي

ما هي الجلطة الدماغية؟



السكتة الدماغية هي حالة طارئة تحدث عندما يتوقف أو يقل تدفق الدم إلى جزء من الدماغ، أو يحدث نزيف داخله، مما يؤدي إلى تضرر خلايا الدماغ.



النوعان الرئيسيان: الجلطة الإقفارية:

تحدث بسبب انسداد أو جلطة تمنع وصول الدم إلى جزء من الدماغ.

الجلطة النزفية:

تحدث بسبب تمزق أحد الأوعية الدموية وحدوث نزيف داخل الدماغ.

لماذا هي حالة طارئة؟

لأن خلايا الدماغ تتأثر بسرعة عند انقطاع الأكسجين، لذلك التعرف المبكر على الأعراض وطلب المساعدة الطبية فورًا أمر بالغ الأهمية.

العلاج الطبيعي استثمار في حياة أفضل



مجمع ناصر الطبي _ قسم العلاج الطبيعي

الجلطة الدماغية

هل ستعرفها إذا حدثت أمامك؟

السكتة الدماغية قد تحدث فجأة، ومعرفة علاماتها والتصرف بسرعة قد يصنعان فرقًا كبيرًا.



كل ثانية تهم



WORLD PHYSICAL THERAPY DAY
اليوم العالمي للعلاج الطبيعي
8 September سبتمبر

دور العلاج الطبيعي بعد الجلطة الدماغية

التعافي رحلة، والعلاج الطبيعي
جزء أساسي منها.

قد تؤثر السكتة الدماغية على الحركة والتوازن والقوة والتناسق والقدرة على أداء الأنشطة اليومية. يساعد العلاج الطبيعي المريض على العمل نحو استعادة أكبر قدر ممكن من:

- التحكم بالجسم والتوازن
- القوة والحركة
- المشي والتنقل
- استخدام الأطراف في الأنشطة الوظيفية
- الاستقلالية في الحياة اليومية

وتختلف خطة التأهيل من شخص لآخر حسب حالته واحتياجاته وأهدافه

هدفنا ليس فقط أن
يمشي المريض فقط...

هدفنا أن يستعيد
حياته.

WORLD PHYSICAL THERAPY DAY
اليوم العالمي للعلاج الطبيعي
8 September سبتمبر

تمارين بسيطة وآمنة في المنزل

الحركة جزء من رحلة التعافي

1 تحريك الكاحل

حرك القدم لأعلى وأسفل ببطء وبمدي مريح.

الهدف: الحفاظ على حركة المفصل وتحفيز الحركة.

2 الجلوس والوقوف

من كرسي ثابت، حاول الوقوف ثم العودة للجلوس ببطء.

الهدف: تحسين قوة الساقين والتوازن.

3 الوصول باليد

الوصول باليد نحو هدف آمن ضمن مدى مريح.

الهدف: تحسين التحكم واستخدام الطرف العلوي.

4 المشي

المشي لمسافات مناسبة لقدرة المريض وبحسب توجيه المختص.

الهدف: تحسين الحركة والقدرة على أداء الأنشطة اليومية.

كل مريض يختلف عن الآخر، لذلك يجب اختيار التمارين وشدها وفق حالة المريض وتوجيه أخصائي العلاج الطبيعي.

كيف يساعد الأهل المريض؟

احفظ بالتقدم

حتى الخطوات الصغيرة مهمة ويجب تشجيعها.

شجعه على الالتزام بالتأهيل

سانده في حضور الجلسات وأنشأه خطة الموصى بها.

اجعل المنزل أكثر أماناً

قلل مخاطر السقوط وسهل الحركة والتنقل.

امنحه الوقت

تحدث معه بهدوء وأمنه وقتاً كافياً للكلام والاستجابة.

شجعه على الاستقلالية

ساعده عند الحاجة، لكن لا تفعل كل شيء بدلاً عنه.

نمط حياة صحي

راقب ضغط الدم

اضبط السكري والكوليسترول

ابتعد عن التدخين

تناول غذاء متوازناً

حافظ على نشاط بدني مناسب

الترم بالأدوية والمناخية الطبية

رسالتنا لك

إلى المريض:

لا تجعل السكتة الدماغية تختصر قصتك. قد تكون البداية صعبة، وقد تحتاج إلى وقت وصبر، لكن كل حركة تستعيدها، وكل خطوة تخطوها هي جزء من طريقك نحو الاستقلال والحياة من جديد.

إلى الأهل:

وجودكم جزء من العلاج. شجعوا، اصبروا، واحتفلوا بكل تقدم مهما كان صغيراً. فالدعم الذي تقدمونه اليوم قد يصنع فرقاً كبيراً في رحلة التعافي.

لا تفقد
الأمل

التعافي

ليس سباقاً، ولا يُقاس بسرعة الوصول، بل بكل خطوة إلى الأمام.

اعرف العلامات | تصرف بسرعة | ابدأ التأهيل | لا تفقد الأمل

Nasser Medical Complex
Physiotherapy Department

مجمع ناصر الطبي
قسم العلاج الطبيعي