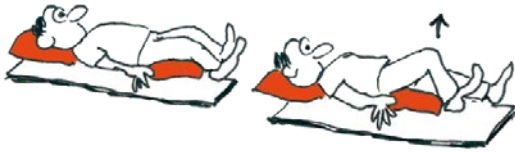


- تمارين شد العضلات:
- استلق على السرير واثني ساقيك تجاه صدرك، وقم بتزليق قدمك فوق السرير.



- استلق على السرير مع وضع وسادة تحت ركبتيك، واضغط على إحدى ركبتيك في الوسادة وفي نفس الوقت وجه أصابع قدميك نحو جسمك. استمر في هذه الوضعية لمدة 6 ثوان واسترح. كرر الحركة بالرجل الأخرى.



- استلق على السرير مع وضع وسادة تحت ركبتيك واضغط على أقدامك وقم بشد الأرداف لمدة 6 ثوان ثم استرح. لا ترفع أقدامك عن السرير.



- تدريجياً، قم بالمشي لمسافات قصيرة بوضعية جيدة وخطوات قصيرة للتحكم بشكل أفضل في الحركة. حتى ولو كنت ترتدي الحزام، فتجنب حمل الأثقال والقيام بحركات مفاجئة أو حركات تتطلب ثني الجذع أو تمديده. عندما يأذن لك الطبيب بأن تعيش حياة طبيعية، فمن المستحسن، بسبب ضعف العظام (هشاشة العظام)، أن تقوي عضلاتك وحركتك بشكل عام لتجنب السقوط اللاحق وللحفاظ على اللياقة البدنية.

هشاشة العظام هي مرحلة غير مؤلمة لفقدان الكالسيوم من العظام، تصبح أكثر هشاشة ويمكن أن تتكسر بسهولة أكبر. يعتبر مرض كسور العمود الفقري بسبب هشاشة العظام مرضاً شائعاً: يتم سحق الفقرات وتسبب انخفاضاً كبيراً في جودة الحياة. يمكن أن تكون مؤلمة جداً في بعض الأحيان، ولكنها غالباً ما تمر دون أن يلاحظها أحد، مع زيادة فقط في انحناء الظهر وانخفاض في الطول. اعتماداً على نوع الكسر وما إذا كان على مستوى الظهر (المنطقة الوسطى من الظهر) أم أسفل الظهر (المنطقة السفلى)، سيشير الطبيب إلى ما إذا كان يجب على المريض ارتداء نوع من المقاويم أو الأحزمة وكم من الوقت وما هو النشاط الذي يمكن للمريض ممارسته خلال هذه الفترة. سيشير الطبيب أيضاً إلى نظام الأدوية اللازمة للتخفيف من الألم.

ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟

خلال المرحلة الأولية (الأسابيع الأولى)، سيطلب منك القيام بفترات الراحة في السرير وكذلك إجراء تغييرات في الوضعيات. ستقضي وقتاً في السرير، ولكن اعتماداً على تحملك للألم وباستعمال الحزام، ستقضي أيضاً بعض الوقت جالساً وبعض الوقت في المشي. يجب أن تكون الكراسي عالية لتسهيل عملية النهوض والجلوس.

لا ترتدي الحزام في السرير ويمكنك أداء سلسلة من التمارين لكي لا تتسبب الراحة في مشاكل أخرى:

- تمارين التنفس: ضع وسادة تحت ركبتيك واليد الأولى على صدرك والأخرى على بطنك. قم بالتنفس لعدة مرات بالعمل على التنفس البطني (الحجاب الحاجز) ومنطقة الأضلع. ارتداء الحزام لساعات عديدة، يمكن أن يقلل من قدرة التنفس.



- تمارين الدورة الدموية: قم بتحريك كاحليك (حركة التمدد والضغط) كما لو كنت تمثل إيقاعاً وذلك لتنشيط الدورة الدموية.