



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



مؤسسة الملك فهد للعلوم  
King Fahd Foundation for the Advancement of Sciences

أحد مراكز  
Center

## كيف نحمي أنفسنا من حوادث السقوط والكسور؟

يتعرض واحد من بين كل ثلاثة من كبار السن لحوادث السقوط كل عام، مما قد يؤدي إلى إصابات خطيرة وعواقب ضارة على الصحة العامة لمرضى السكري. وتشمل هذه الإصابات كسر الورك وإصابة الرأس التي تسبب تقييد الحركة أو العجز أو حتى الموت.

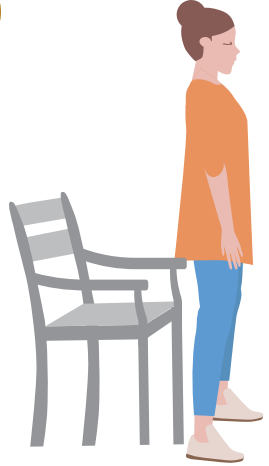
من خلال ممارسة التمارين الرياضية، يمكن أن تزيد من قوتك وتوازنك وتقليل مخاطر السقوط.

نحن في معهد دسمان للسكري نتبع نهجاً شاملاً لتقديم أفضل رعاية لمرضى السكري ونشجع جميع المرضى على المشاركة في علاج مشاكلهم الصحية وتعزيز سلامتهم وصحتهم من خلال الحصول على أفضل التوصيات والمعلومات المعتمدة.

اتبع التمارين اليومية الأربعة في هذه المطوية، ضع علامة في المربعات أدناه عند الانتهاء من كل جلسة. اهدف إلى القيام بجلسة واحدة في الصباح وجلسة واحدة في المساء.

# الجلوس والوقوف

03



ضع كرسيك ملاصقاً للحائط واجلس على حافة الكرسي

ضع قدميك خلف ركبتيك

انحن إلى الأمام واضعاً رأسك فوق ركبتيك

ادفع بكلتا يديك للوقوف

تراجع إلى الخلف حتى تشعر بالكرسي على ساقيك

انحني من المنتصف، ثم ارجع إلى الخلف لتستقر ذراعيك ثم اجلس ببطء

كرر ما يصل إلى 10 مرات - بقدر ما تستطيع

# التمرين الثاني العضلة الخلفية للساقين

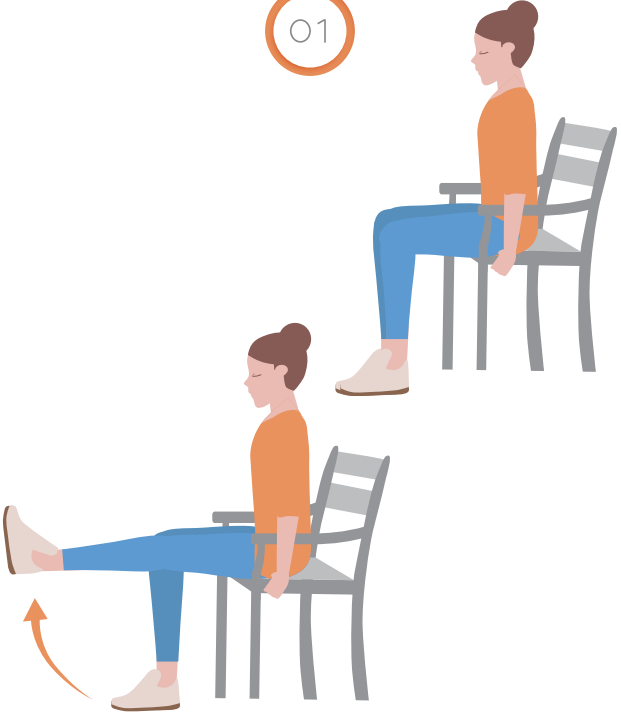
02



- قف منتصباً على ظهر كرسي متين
- أمسك بكلتا يديك وانظر للأمام
- ضع قدميك على مسافة عرض الورك
- ارفع كعبيك ببطء عن الأرض وأبقي أصابع قدميك على الأرض
- اخفض كعبيك ببطء
- كرر ما يصل إلى 10 مرات - بقدر ما تستطيع

# التمرين الأول تمدد الركبة

01



● اجلس على الكرسي وظهرك مستقيماً  
مع دعم ظهرك بشكل جيد

● قم بفرد ساقك اليمنى بشكل كامل  
وقم بتوجيه أصابع قدميك نحوك

● استمر لمدة 5 ثواني

● اخفض ساقك ببطء

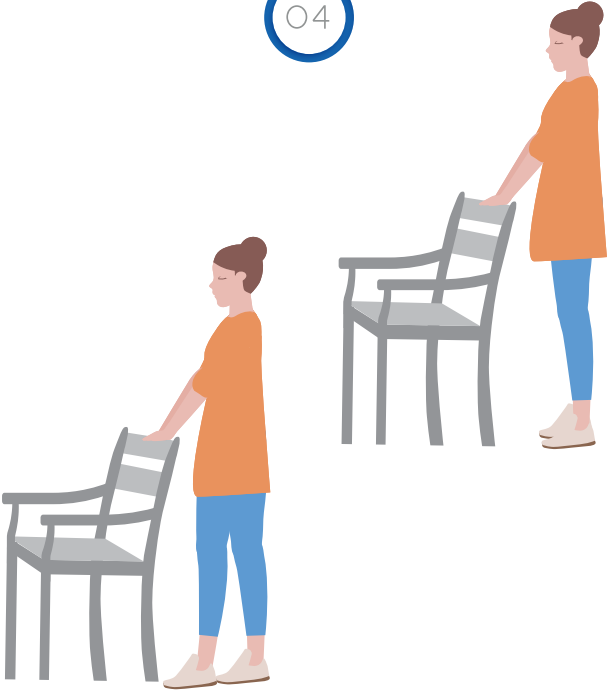
● كرر ما يصل إلى 10 مرات ومن ثم بدل  
الساقين



التمرين الرابع

# توازن إصبع القدم عند الكعب

04



● قف منتصباً على ظهر كرسي متين  
وانظر للأمام

● ضع القدم اليمنى مباشرة أمام القدم  
اليسرى (إصبع القدم يلامس الكعب)

● اثبت على هذا الوضع لمدة 10 ثوانٍ

● قم بتغيير القدمين واستمر في ذلك  
لمدة 10 ثوانٍ



## الجدول (مربع الاختيار) مطبوع هنا:

الأسبوع	أحد	أثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

أحسننت!  
لقد انتهيت من تمارينك لهذا اليوم!



### تذكر دائماً:

- البقاء داخل محيطك الذي تشعر بالراحة من حوله
- تأكد من متانة وقوة الكرسي أو الطاولة التي تستخدمها للدعم
- ارتداء أحذية داعمة
- توقف عن ممارسة الرياضة إذا شعرت بأي ألم أو إزعاج غير عادي
- حاول ممارسة هذه التمارين كل يوم ودمجها في روتينك اليومي