



## كيف يمكنك مساعدة مفاصلك على الشعور بالتحسن



### خذ دوائك

قد يعطيك طبيبك دواءً خاصًا لمساعدة  
مفاصلك. تذكر أن تأخذها تمامًا كما  
يقول لك، حتى لو كنت تشعر أنك بخير.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفاصلك  
تشعر بتحسن وتستمتع كثيرًا



## كيف يمكنك مساعدة مفاصلك على الشعور بالتحسن



### التحرك والتمدد

فكر في تمرين كحل سحري لمفاصلك.  
فهو يساعدهم على البقاء أقوى وأقل  
إيلاماً. قم بالتمارين التي يوضحها لك  
المعالج الطبيعي أو الطبيب. قم بالتمدد  
بلطف كل يوم للحفاظ على مرونة  
مفاصلك.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفاصلك  
تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً



## كيف يمكنك مساعدة مفاصلك على الشعور بالتحسن



### الراحة عند الحاجة

لا بأس أن تأخذ فترات من الراحة عندما  
تؤلمك مفاصلك كثيراً. الراحة تساعد  
جسمك على الشفاء.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفاصلك  
تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً



## كيف يمكنك مساعدة مفامك على الشعور بالتحسن



## استعمال الحرارة أو البرودة

في بعض الأحيان، قد يكون وضع شيء دافئ (مثل وسادة التدفئة) على العضلات المشدودة أو المفاصل المؤلمة أمراً جيداً. وفي أحيان أخرى، يمكن أن يساعد استخدام كيس ثلج ملفوف في منديل في تقليل التورم والألم.

## للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفامك تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً



## كيف يمكنك مساعدة مفامك على الشعور بالتحسن



### أكل الأطعمة الصحية

حافظ على نمط حياة صحي، بما في ذلك إتباع نظام غذائي متوازن مع الأطعمة المضادة للالتهابات مثل الفواكه والخضروات. اسأل والديك أو طبيبك عن الأطعمة التي يمكن أن تجعلك تشعر بالتحسن.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفامك تشعر بالتحسن وتستمتع كثيرا



## كيف يمكنك مساعدة مفالك على الشعور بالتحسن



## إعطاء الأولوية لروتين صحي عند الشروع في النوم

روتيناً هادئاً قبل النوم، وتجنب المنشطات  
مثل الكافيين بالقرب من وقت النوم.  
صمم بيئة نوم مريحة، تتضمن عناصر  
مثل الستائر المعتمة والسريير المريح.

## للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفالك  
تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً



## كيف يمكنك مساعدة مقاتلك على الشعور بالتحسن



## ادخل تقنيات الاسترخاء في روتينك اليومي

مثل التنفس العميق والتأمل.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مقاتلك  
تشعر بتحسن وتستمع كثيرا



## كيف يمكنك مساعدة مفامك على الشعور بالتحسن



## إبقى متفانك

قد يكون الألم قاسياً، لكن من المهم أن تظل إيجابياً وأن تستمر في فعل الأشياء التي تحبها. تحدث إلى عائلتك وأصدقائك حول ما تشعر به.

## للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفامك تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً





## كيف يمكنك مساعدة مفاصلك على الشعور بالتحسن



## استعمال أدوات خاصة

هناك أدوات وآلات خاصة، مثل الضماد  
أو آلة تقويم الاعضاء، يمكنها تقوية  
مفاصلك وتجعلك أكثر راحة. اسأل  
طبيبك إذا كانت هذه قد تساعدك.

## للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفاصلك  
تشعر بتحسن وتستمع كثيرا



## كيف يمكنك مساعدة مفاصلك على الشعور بالتحسن



### أخبر طبيبك

أخبر طبيبك دائماً إذا كانت مفاصلك  
تؤلمك أكثر أو إذا كان الدواء لا ينفع.  
الفحوصات المنتظمة أمر بالغ الأهمية.  
الطبيب موجود لمساعدتك، لذلك لا  
تخجل.

### للتذكير

انت شجاع وقوي، ومن خلال إتباع  
هذه النصائح، يمكنك أن تجعل مفاصلك  
تشعر بتحسن وتستمتع كثيراً