

## الرفع:

### Elevation:

ارفع يدك فوق مستوى قلبك كلما أمكن ذلك.

Elevate your hand above your heart whenever possible.

## الضاغطات:

### Compression:

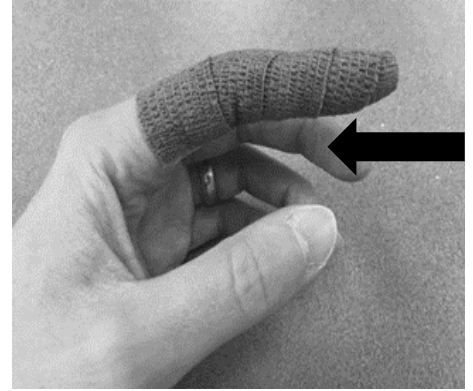
ارتديها في جميع الأوقات باستثناء الاستحمام أو عند تقليل حساسية الجلد أو تدليك الندبات أو ممارسة الرياضة.

Wear at all times except when bathing, desensitizing skin, doing scar massage, or exercising.

## أنواع الضاغطات:

### Types of compression:

- لفافة كوبان®: قم باللف مع شد معتدل (في الوسط ما بين الشد الكامل وعدم الشد). قم باللف دائماً نحو المعصم (انظر الصورة)
- Coban® wrap: wrap with moderate tension (halfway between full stretch and no stretch). Always wrap toward the wrist (see picture)
- القفازات الضاغطة: قم دائماً بارتدائه من الداخل إلى الخارج حتى لا تتغلغل الطبقات في الجلد.



- Compression glove: Always wear inside out so the seams do not dig into the skin.

- Digit sleeve

- Gel digital cap

- الكم رقمي

- غطاء الجل رقمي

- الكم الضاغطة:

- Compression sleeve

الاحتياطات:

### Precautions:

قم بإزالة الضاغطة إذا لاحظت:

- الخفقان في أصابعك
- تغيرات اللون في أصابعك
- زيادة الألم

Remove compression if you notice:

- Throbbing in your fingers
- Color changes in your fingers
- Increased pain

الضخ المرتفع:

### Elevated pumping:

- امسك يدك فوق الكوع وفوق الكتف بقليل. افتح وأغلق أصابعك. يمكن القيام به أثناء ارتداء كوبان® أو قفاز ضاغطة. افعل ذلك ببطء \_\_\_\_\_ مرات متتالية ، \_\_\_\_\_ مرات / يوم



- Hold hand above elbow and slightly above shoulder. Open and close your fingers. Can be performed while wearing Coban® or compression glove. Do this slowly \_\_\_\_\_ times in a row, \_\_\_\_\_ times/day

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يقم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: هاذر نيكولاس. معالجة وظيفية، معالج اليد معتمد  
المراجعين: كارول دودج، معالجة وظيفي، معالج اليد معتمد

Author: Heather Nicholas, OT, CHT

Reviewers: Carole Dodge, OT, CHT

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#)

تمت آخر مراجعة في: 2020/04 [Licensee 4.0](#)

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2020