



**FRANKEL**  
**CARDIOVASCULAR CENTER**  
MICHIGAN MEDICINE

# تعليمات التمرين: ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم)

## Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension)(Arabic)

اتبع دائما نصيحة مقدم الرعاية الخاص بك (الطبيب / الممرض الممارس / مساعد الطبيب). التعليمات أدناه عامة ويجب ألا تُتبع إلا بموافقتهم.

*Always follow the advice of your provider (doctor/nurse practitioner/physician assistant). The instructions below are general and should only be done with their approval*

### إرشادات عامة General Guidelines

10 دقائق 10 minutes	تمارين الإحماء Warm-up
60-30 دقيقة تمرين مستمر (استخدم تقييم الإجهاد المحسوس - انظر الصفحة التالية) 30-60 minutes continuous exercise (use Rating of Perceived Exertion - see next page)	التمارين الهوائية Aerobic
20-10 دقائق 10-20 minutes	تمرين رفع الأثقال Weight Training
15-10 دقيقة 10-15 minutes	التهدئة والتبريد Cool Down
ما يصل إلى 5 دقائق من تمارين الإطالة الخفيفة Up to 5 minutes of light stretching	تمارين الإطالة Stretching

### تمارين الإحماء Warm Up

حركة سهلة / خفيفة تُعدُّ العضلات لممارسة التمارين الهوائية و / أو تمارين رفع الأثقال.

Easy/light movement that prepares muscles for aerobic and/or weight training exercise.

### التمارين الهوائية Aerobic

تستخدم مجموعات العضلات الكبيرة التي تعمل معا.

- Uses large muscle groups working together
- تمارس 3-6 أيام في الأسبوع بشدة معتدلة. بمرور الوقت، سيؤدي ذلك إلى خفض ضغط الدم.

Preventive Cardiology

- Done 3-6 days per week at a moderate intensity. Over time, this should lower your blood pressure.
- يجب أن تُسبب هذه التمارين حين ممارستها زيادةً في معدل ضربات القلب (HR) ومعدل التنفس، دون فقدان القدرة على مواصلة القيام بالمحادثة.
- This should cause an increase in heart rate (HR) and breathing rate, but you should still be able to carry on a conversation.
- أمثلة: المشي وركوب الدراجات واستخدام Nustep®.
- Examples: walking, biking, and using a Nustep®.

التمرين المستمر ينطوي على ممارسة الرياضة بنفس الوتيرة طوال الوقت. إذا كنت غير قادر على القيام بـ 20 دقيقة من التمرين المستمر:

Continuous exercise involves exercising at the same pace for the entire time. If unable to do 20 minutes of continuous exercise:

- تباطأ وحاول زيادة وقت التمرين تدريجيًا.
- Slow down and try to increase your time.
- قم بزيادة شدة التمرين ببطء بينما تزيد من وقت التمرين.
- Slowly increase intensity as you are able to increase your time.
- إذا لم تتمكن من القيام بتمرين كامل في وقت واحد، فجرب التدريب المتقطع - 20 دقيقة من التمارين الهوائية أكثر من مرة واحدة في اليوم، بما مجموعه 60 دقيقة.

If you can not do an entire workout at one time, try intermittent training - 20 minutes of aerobic exercise more than once a day, up to a total of 60 minutes.

### تمرين رفع الأثقال Weight Training

- اهدف إلى أكبر عدد من التكرارات (reps) مع أوزان خفيفة 2-3 أيام في الأسبوع.
- Aim for high repetitions (reps) with light weights 2-3 days per week.
- ابدأ بمجموعة واحدة من 12-15 تكرارًا لكل مجموعة عضلية (الساقين، الظهر، الصدر، الكتفين والذراعين).
- Start with 1 set of 12-15 reps per muscle group (legs, back, chest, shoulders, and arms).
- قم بالزيادة إلى 3 مجموعات من 15 تكرارًا حسب قُدرتك على تحمل.

Preventive Cardiology

Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension) (Arabic)

- Increase to 3 sets of 15 reps when able to tolerate.
- يجب القيام بتمارين الأوزان فقط بعد القيام بشكل من أشكال تمارين الإحماء الهوائي.
- Strength training should only be performed after some form of aerobic warm-up.
- تأكد من التنفس عند القيام بالجزء المجهد من التمرين (عندما تنقبض العضلات المحددة التي تقوم بتدريبها).
- Be sure to breathe on the exertional part of the exercise (when you are contracting the specific muscle you are training).
- ملاحظة: ليس من الآمن القيام بتمارين الانقباض الثابت (ما يُعرف أيضًا باسم التمارين الأيزومترية) (الدفع أو السحب من على جسم ثابت مثل جدار أو قضيب) في هذا الوقت.

**Note:** It is not safe to do isometric training (pushing or pulling against a fixed object like a wall or bar) at this time.

#### تمارين التهدئة والتبريد Cool Down

على غرار الإحماء؛ حركات خفيفة للمساعدة في إعادة معدل ضربات القلب (HR) إلى مستوى الراحة.

Similar to the warm up; light movement to help bring your heart rate (HR) back to its resting level.

#### تمارين المرونة/الإطالة Flexibility/Stretching

- تُقلل من وجع العضلات وتزيد من المرونة.
- Decreases muscle soreness and increases flexibility.
- يتم القيام بها بعد كل جلسة تمرين.
- Done after every workout session.
- واصل تمديد العضلة لمدة تصل إلى 30 ثانية (حسب القدرة على التحمل) دون التحرك، وتأكد من الاستمرار في التنفس.
- Hold stretch up to 30 seconds (as tolerated) without moving, and be sure to keep breathing.

#### احتياطات احتياطات PRECAUTIONS

- يجب على طبيبك أن يرخّص لك قبل البدء في برنامج التمرين.

- Your physician should clear you before you start an exercise program.
- قد يحتاج الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب / قصور القلب المزمن إلى خفض شدة التمرين.
- People with known high blood pressure and heart disease/chronic heart failure may need to lower workout intensity.
- قد تؤدي التمارين الرياضية إلى فقدان السوائل (الجفاف) لذلك اشرب السوائل لمنع انخفاض ضغط الدم بعد التمرين. يجب على المرضى الذين يعانون من تقييد كمية السوائل المسموح بتناولها طلب نصيحة أكثر تحديدا من طبيبيهم.
- Exercise may result in fluid loss (dehydration) so drink fluids to prevent low blood pressure after exercise. Patients on fluid restriction should ask for more specific advice from their physician.

#### متى تتصل وعلى من تتصل WHEN TO CALL & WHO TO CALL

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض قبل أو أثناء التمرين، فتوقف عن التمرين على الفور واتصل بطبيبك:

If you have any of these symptoms before or during exercise, stop exercise immediately and contact your physician:

- ألم الصدر Chest pain
- ضيق في النفس Shortness of breath
- الدوار، أو Lightheadedness, or
- نزول 10 مم زئبقي في ضغط الدم (BP) أثناء التمرين (إذا كنت قادرا على فحص ضغط الدم أثناء ممارسة الرياضة)
- Drop of 10mmHg in blood pressure (BP) during exercise (if able to check BP while exercising)
- أي شيء يبدو مختلفا عن المعتاد
- Anything that feels different than usual

#### تقدير «بورج» (BORG) للإجهاد المحسوس

#### BORG RATING OF PERCEIVED EXERTION (RPE)

استخدم هذا المقياس لتحديد مستوى شدة التمرين. العلامة من 11-13 تُعتبر مثالية.

Preventive Cardiology

Exercise Instructions: High Blood Pressure (Hypertension) (Arabic)

Use this scale to find the intensity level of your exercise. A rating of 11-13 is ideal.

6	
7	Very, Very Light
8	
9	Very Light
10	
11	Fairly Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	Very, Very Hard
20	

	6
خفيف جدا جدا	7
	8
خفيف جدا	9
	10
خفيف إلى حد ما	11
	12
صعب إلى حد ما	13
	14
صعب	15
	16
صعب جداً	17
	18
صعب جدا جدا	19
	20

للأسئلة حول التمرين، اتصل بمستشاري التمرين على:

مركز القلب والأوعية الدموية على الرقم 734-936-5627

طب القلب والأوعية الدموية في دومينوز فارمز Dominos Farms 734-998-5666 أو 998-7400

For questions about exercise, call the exercise consultants at:

Cardiovascular Center 734-936-5627

Cardiovascular Medicine at Domino's Farms 734-998-5666 or 998-7400

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 يتم 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 بالمرضى 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.

تم تطويره من قبل قسم طب أمراض القلب الوقائي

Developed by Preventive Cardiology

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](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2018/04

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2018