

الهدف:

Purpose:

- استخدم الحرارة للمساعدة في تقليل الألم وتقليل التصالب
- Use heat to help reduce pain and to decrease stiffness

تحذير:

Warning:

- لا تستخدم على المناطق التي ليس فيها إحساس طبيعي
- Do not use over areas that do not have normal feeling
- ضع طبقة من المنشفة بين بشرتك والحرارة لمنع الحروق
- Place a layer of towel between your skin and the heat to prevent burns

أنواع الحرارة:

Types of heat:

- أكياس الميكروويف الحرارية
- Microwave heat pack
- كمادة حرارية كهربائية
- Electric heating pad
- جورب الأرز (الأرز غير المطبوخ يضاف إلى جورب ويوضع في الميكروويف لمدة 1-1.5 دقيقة)
- Rice sock (uncooked rice added to a sock and microwaved 1-1.5 minutes)
- ماء دافئ
- Warm water

كم مدة الاستخدام:

How long to apply:

- يستخدم لمدة 15 دقيقة قبل التمرين
- Use for 15 minutes before you exercise

إخلاء المسئولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيغان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيغان بإشائها ولا يتحمل طب ميتشيغان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسيين. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خططك 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 ميتشيغان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيغان [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](#)

Licensee 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2020/04

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