

تدليك الندبة :

**Scar massage:**

- قم بتدليك ندبتك لتليين الأنسجة، وجعلها أقل حساسية
- Massage your scar to soften tissue, and to make it less sensitive
- قم بفرك الندبة والمنطقة المحيطة بها بضغط ثابت ومتساو لمدة 3-5 دقائق في المرة الواحدة ، 2-3 مرات في اليوم
- Rub scar and surrounding area with firm, even pressure for 3-5 minutes at a time, 2-3 times per day
- يمكنك استخدام الكريم المرطب لتعزيز الراحة
- You may use lotion to improve comfort
- تجنب المناطق المجروحة والغرز
- Avoid open areas and stitches

استخدام صفيحة جل السيليكون:

**Silicone gel sheet use:**

- قم بارتداء صفائح الجل لتنعيم وتسطيح أنسجة الندبة:
- Wear your gel sheets to soften and flatten scar tissue:
  - إذا كان لديك صفائح جل رقيقة ، مثلًا Mepiform®:
    - قم بارتدائه طوال الوقت ولكن قم بإزالته للاستحمام وأكمل تدليك الندبة
  - If you have thin gel sheets, i.e., Mepiform®:
    - Wear all the time but remove to bathe and complete scar massage
  - إذا كان لديك صفائح جل سميكة:
    - قم بارتدائه ليلا
    - ثبته في مكانه باستخدام قفاز الضغط أو الأكمام
  - If you have thick gel sheets:
    - Wear at night
    - Hold in place with your compression glove or sleeve

- أغسل صفيحة الجل وجففها بالهواء يوميا
- Wash and air-dry gel sheet daily
- توقف عن استخدام صفائح الجل إذا حصل طفح جلدي
- Stop using gel sheets if you develop a rash

إخلاء المسؤولية: 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 يقدم طب ميتشيغان بإنشائها 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 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 وظيفية، 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