

التغذية

في مراحل التعافي
من الإصابة



المرحلة الأولى ما قبل الجراحة

التغذية في مراحل التعافي من الإصابة
التغذية الجيدة تدعم عملية التعافي من الإصابة
هدفك الغذائي في كل مرحلة:



المرحلة الثالثة:
تمارين عالية الشدة
دعم قوة العضلات، ودعم العودة إلى اللعب
ومنظليات الأرض.



المرحلة الثانية:
إعادة التأهيل
تمارين متوسطة/متوسطة الشدة
تقليل فقدان العضلات، ودعم قوة العضلات،
ومواصلة تعديل تركيبة الجسم لتناسب مع
منظليات الرياضة.



المرحلة الأولى: ما قبل الجراحة.
-تقليل فقدان العضلات بعد الجراحة.
-تحسين تركيبة الجسم إذا لزم الأمر.

التغذية في مرحلة ما قبل الجراحة (المرحلة الأولى):

- قد تحتاج تركيبة جسمك إلى التغيير في هذه المرحلة سواء كنت ستخضع لعملية جراحية أو خطة لإعادة التأهيل.
- من المرجح أن تقل كتلة العضلات في جسمك، وربما تزداد كتلة الدهون مع تقليل نشاطك الحركي.
- قد يزيد مستوى الالتهاب في هذه المرحلة. ويعد الالتهاب مهما لعملية التعافي؛ ومع ذلك، يمكن أن يسبب الالتهاب الزائد أضرارًا إضافية للمنطقة المصابة.

لتجنب التغييرات السلبية في التركيبة الجسمانية وتقليل الالتهابات، التزم بالتالي:

قلل من تناول

- السكريات:** مثل الكعك، دونات، المشروبات الغازية.
- الدهون المتحولة:** مثل البيرجر، البطاطا المقلية، الكرواسون.
- الدهون المشبعة:** مثل النقانق، المرتديلا، الديك الرومي، اللحم البقري.

أكثر من تناول

- الأنلياف:** مثل البرقوق/الوخ، الخبز البني، المعكرونة، الأرز، والفواكه والخضروات الأخرى.
- فيتامين سي:** مثل الحمضيات، التوت، البروكلي.
- أوميغا-3:** مثل السبانخ، بذور الكتان، بذور الشيا، المكسرات، والأسماك.
- فيتامين هـ:** مثل الأفوكادو، عباد الشمس، اللوز، السبانخ، والتوت.



تناول الطعام بانتظام:

تناول 3 وجبات رئيسية في اليوم، إضافة إلى الوجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية وبعد إعادة التأهيل، وتجنب الفجوات الطويلة بين الوجبات.



وازن استهلاك الكربوهيدرات:

يجب أن يتناسب استهلاكك للكربوهيدرات مع مستوى نشاطك الحركي.



اهدف إلى تناول 20 غراما من البروتين كل 3-4 ساعات:

20 غراما من البروتين أي ما يعادل 3 بيضات، أو 2 كوب من الحليب، أو حجم الكف من اللحم/الدجاج/السّمك الخالي من الدهن.



تناول البروتين:

تناول مصادر البروتين عالية الجودة ومصادر الليوسين كالحليب، والبقوليات، والأجبان، والبيض، والعدس، والفاصوليا، والسالمون، في كل وجبة، وتناول وجبة خفيفة غنية بالبروتين قبل النوم.

إرشادات إضافية:

المرحلة الثانية إعادة التأهيل

التغذية في مراحل التعافي من الإصابة
التغذية الجيدة تدعم عملية التعافي من الإصابة
هدفك الغذائي في كل مرحلة:



المرحلة الثالثة:
تمارين عالية الشدة
تدعم تقوية العضلات ودعم العودة إلى اللعب
ومتطلبات الأداء



المرحلة الثانية: إعادة التأهيل.
تمارين منخفضة/متوسطة الشدة
-تقليل فقدان العضلات ودعم تقوية العضلات.
-مواصلة تعديل تركيبة الجسم لتناسب مع
متطلبات الرياضة.



المرحلة الأولى:
ما قبل الجراحة
تقليل فقدان العضلات بعد الجراحة، وتعديل
تركيبية الجسم لإدراك الألم.

التغذية في المرحلة الأولى للتأهيل (المرحلة الثانية):

- في هذه المرحلة، ستكون قادرًا على أداء جلسات التأهيل ذات الشدة المنخفضة - المتوسطة
- بمجرد أن تبدأ بزيادة النشاط الحركي، يجب عليك أن تغيّر تغذيتك ما يتناسب مع ذلك.
- اهدف إلى زيادة الكتلة العضلية في الطرف المتأثر، وتقليل كتلة الدهون بشكل عام لتحسين تركيبة الجسم.

لدعم التغييرات الإيجابية في تركيبة الجسم، وتقليل الالتهابات، اتبع النصائح التالية:

قلل من تناول

السكريات: مثل الكعك، دونات، المشروبات الغازية.
الدهون المتحولة: مثل البيرجر، البطاطا المقلية، الكرواسون.
الدهون المشبعة: مثل النقانق، المرتديلا، الديك الرومي، اللحم البقري.

أكثر من تناول

الألياف: مثل البرقوق/الخوخ، الخبز البني، المعكرونة، الأرز، والفواكه والخضروات الأخرى.
فيتامين سي: مثل الحمضيات، التوت، البروكلي.
أوميغا-3: مثل السبانخ، بذور الكتان، بذور الشيا، المكسرات، والأسماك.
فيتامين هـ: مثل الأفوكادو، دوار الشمس، اللوز، السبانخ، والتوت.



تناول الطعام بانتظام:

تناول 3 وجبات رئيسية في اليوم، إضافة إلى الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية وبعد إعادة التأهيل، وتجنب الفجوات الطويلة بين الوجبات.



وازن بين استهلاكك للكربوهيدرات ومستوى نشاطك:

يجب أن يكون استهلاكك للكربوهيدرات أقل في الأيام التي يكون فيها نشاطك منخفض الشدة، وأعلى قليلاً في الأيام ذات النشاط المتوسط.



تناول 20 غراماً من البروتين عالي الجودة كل 3-4 ساعات وقبل النوم:

20 غراماً من البروتين أي ما يعادل 3 بيضات، أو 2 كوب من الحليب، أو حجم الكف من اللحم/الدجاج/السّمك الخالي من الدهن.



تناول وجبات خفيفة قبل إعادة التأهيل مثل الفاكهة، التمر، أو عصير الفاكهة، وتناول وجبات خفيفة لاستعادة القوة بعد التأهيل مثل الزبادي اليوناني، والفاكهة، الحليب بالنكهات، أو البروتين (المكمل الغذائي) الذي يوصي به أخصائي التغذية المشرف على حالتك.

إرشادات إضافية:

المرحلة الثالثة

إعادة التأهيل

تمارين عالية الشدة

التغذية في مراحل التعافي من الإصابة
التغذية الجيدة تدعم عملية التعافي من الإصابة
هدفك الغذائي في كل مرحلة:



المرحلة الثالثة: تمارين عالية الشدة.
- دعم تقوية العضلات
- دعم العودة إلى اللعب ومتطلبات الأداء.



المرحلة الثانية:
إعادة التأهيل
تمارين منخفضة/متوسطة الشدة
تقليل فقدان العضلات، ودعم تقوية الهياكل
ومواصلة تعديل تركيبة الجسم لتتناسب مع
متطلبات الرياضة



المرحلة الأولى:
ما قبل الجراحة
تقليل فقدان العضلات بعد الجراحة، وتعمل
تركيبية الجسم أولاً لزم الأمر

التغذية في المرحلة النهائية للتأهيل (المرحلة الثالثة):

- إن الهدف هو بلوغ تركيبة جسم مثالي لرياضتك لدعم عودتك إلى اللعب.
- نظرًا لأن استهلاكك للطاقة سيكون أعلى بكثير في هذه المرحلة، فإنها تعتبر فترة مناسبة لتبلغ فيها التركيب الجسماني الأمثل للأداء الرياضي.

لدعم احتياجات العودة إلى اللعب، واستهلاك الطاقة المرتفع، والتعافي، اتبع النصائح التالية:

قلل من تناول

السكريات: مثل الكيك، المشروبات الغازية.
الدهون المتحولة: مثل البيرجر، البطاطا
المقلية، الكرواسون.
الدهون المشبعة: مثل السجق، المرتديلا،
الديك الرومي، اللحم البقري.

أكثر من تناول

الألياف: مثل البرقوق/الخوخ، الخبز البني،
المعكرونة، الأرز، والفواكه والخضروات الأخرى.
البروتين: مثل الدجاج، السمك/التونة، البيض،
الفاصوليا، والزبادي اليوناني.

الاستراتيجيات الغذائية لدعم بناء الكتلة العضلية:



تناول الطعام بانتظام:

تناول 3 وجبات رئيسية في اليوم، إضافة إلى الوجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية وبعد إعادة التأهيل، وتجنب الفجوات الطويلة بين الوجبات.



وازن بين استهلاكك للكربوهيدرات ومستوى نشاطك:

يجب أن يكون تناول الكربوهيدرات أعلى في هذه المرحلة بحيث يتناسب مع مستوى النشاط اليومي.



تناول 20 غراما من البروتين عالي الجودة كل 3-4 ساعات وقبل النوم:

20 غراما من البروتين أي ما يعادل 3 بيضات، أو 2 كوب من الحليب، أو حجم الكف من اللحم/الدجاج/السماك الخالي من الدهن.



تناول وجبات خفيفة قبل إعادة التأهيل مثل الفاكهة، التمر، أو عصير الفاكهة، وتناول وجبات خفيفة لاستعادة القوة بعد التأهيل مثل الزبادي اليوناني والفاكهة، الحليب بالنكهات، أو البروتين (المكمل الغذائي) الذي يوصي به أخصائي التغذية المشرف على حالتك.

إرشادات إضافية:

Orthopaedic & Sports Medicine Hospital
www.aspetar.com

@Aspetar



inspired by aspire®