

بروتوكول العودة إلى الأنشطة والرياضة



برنامج سبيتار لإرتجاع الدماغ الرياضي

المرحلة 6	المرحلة 5	المرحلة 4	المرحلة 3	المرحلة 2	المرحلة 1	المرحلة 0
العودة إلى الرياضة	تمارين كاملة مع إحتكاك	تمارين بدون إحتكاك	تمارين رياضية نوعية	تمارين هوائية خفيفة (أيروبيك)	أنشطة محدودة حسب الأعراض	راحة جسدية وذهنية
اللعب بشكل إعتيادي	تمارين إعتيادية	تمارين رياضية نوعية أصعب، مثال: تمرير وقطع الكرة. يمكن بدأ تمارين المقاومة (مثل إستخدام الأوزان) تدريجياً	تدريبات جري	المشي أو ركوب الدراجة الهوائية بسرعة بطيئة إلى متوسطة	أنشطة يومية بحيث لا تتسبب بإثارة الأعراض	أول 24-48 ساعة إلى أن تبدأ الأعراض بالتحسن بشكل أسرع
	العمل على إستعادة الثقة وتقييم المهارات الوظيفية عن طريق الكادر التدريبي	تمارين التناسق وزيادة التفكير (الأعمال الذهنية)	إضافة حركة	زيادة معدل دقات القلب	العودة تدريجياً للأنشطة	تعافي
	غياب الأعراض لمدة 24 ساعة؟	غياب الأعراض لمدة 24 ساعة؟	غياب الأعراض لمدة 24 ساعة؟	غياب الأعراض لمدة 24 ساعة؟	غياب الأعراض لمدة 24 ساعة؟	الأعراض تحسنت:
	نعم: إنتقل إلى المرحلة 6	نعم: إحصل على تصريح طبي للإنتقال إلى المرحلة 5	نعم: إنتقل إلى المرحلة 4	نعم: إنتقل إلى المرحلة 2	نعم: إنتقل إلى المرحلة 2	نعم: إنتقل إلى المرحلة 1
	لا: العودة إلى المرحلة 4	لا: العودة إلى المرحلة 3	لا: العودة إلى المرحلة 2	لا: العودة إلى المرحلة 1	لا: العودة إلى المرحلة 0	لا: إستمر بالراحة
تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة	تاريخ إكمال المرحلة

التصريح الطبي مطلوب قبل الإنتقال إلى المرحلة 5

الطبيب: _____ التخصص / الصفة: _____ التاريخ: _____