

## إعادة التأهيل العظلي والوقاية من الإصابات

مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي



## Muscle Recovery Therapy & Preventive Health Care

Physiotherapy & Rehabilitation Center



## Muscle recovery therapy & Preventive health care

Is a combination of relieve muscle pain and soreness, injury prevention, rehabilitation, holistic fitness, and sustainable healing, The center works with a combination of techniques to regain mobility, strength & insurance the plan of treatment will be design based on the wishes and goals of the patient.

### Our Aim is:

To help the clients manage pain and limitation in movement, the therapist will teach them to look for triggers to prevent the injury from happening again. This will decrease risk of injury and increased physical performance.

### Possible reasons to go for treatments sessions are:

1. Avoid major injuries and improved performance
2. Alleviate muscle spasms
3. Help with stretching and flexibility of muscles
4. Improve strength and coordination
5. Promote healing to Reduce recovery time
6. Pre-operative & post-surgical rehabilitation
7. Help to improve blood circulation

### Who can benefit from this?

1. Athletes with or without injuries
2. people who suffer from, neck& back pain
3. Joint pain in general
4. Myofascial Pain
5. Tendinitis

### Appointments process:

1. The appointment can be set through the call center, or physiotherapy center reception. (B1)
2. The patient can have the freedom to choose from the packages we already have 6,8 and 12 or Daily

## التعافي العضلي والوقاية من الإصابات

هو الجمع مابين تخفيف آلام العضلات وإعادة نشاطها، والوقاية من الإصابات، وإعادة التأهيل، واللياقة البدنية الشاملة، يعمل المركز بمجموعة من التقنيات لاستعادة القدرة على الحركة والقوة والنشاط الحركي، حيث يتم وضع خطة العلاج بالإشتراك مع المريض بناء على رغبات وأهداف المريض.

### هدفنا هو:

مساعدة المراجع على التعامل مع الألم وقلة الحركة، وذلك من خلال الجلسة العلاجية التي سيعلمهم فيها الاختصاصي المعالج كيفية البحث عن المحفزات المسببة للإصابة والآلم وتلافي حدوثها. حيث يقلل ذلك من خطر الإصابة أو يمنع حدوثها ، ويساعد في زيادة الأداء البدني.

### الأسباب المحتملة للحاجة لجلسات العلاج هي:

1. تجنب الإصابات الكبيرة وتحسين الأداء الهيكلي العضلي
2. تخفيف تشنجات العضلات
3. المساعدة في التمدد ومرونة العضلات
4. تحسين القوة والتنسيق العامة للجهاز الهيكلي العضلي
5. تعزيز الشفاء لتقليل وقت التعافي
6. إعادة التأهيل ما قبل وبعد الجراحة
7. يساعد على تحسين الدورة الدموية

### من يمكنه الاستفادة من هذا النوع؟

1. الرياضيون الأصحاء أو من لديهم إصابات متكررة
2. الأشخاص الذين يعانون من آلام الرقبة والظهر
3. من يعاني من آلام المفاصل والجسم بشكل عام
4. ألم اللفافة العضلية
5. التهاب الأوتار

### حجز المواعيد:

1. يمكن حجز الموعد من خلال مركز الإتصال أو قسم الإستقبال في مركز العلاج الطبيعي السرداب الأول
2. يمكن للمريض أن يتمتع بحرية الاختيار من بين الكورسات العلاجية التي لدينا 6 جلسات علاجية، 8 جلسات علاجية ، 12 جلسة علاجية، العلاج اليومي أو جلسات متفرقة خلال الأسبوع