



إشارات المرور

راجعها مع كل متدربة.. في كل جلسة

- ألم في الصدر، أو ضيق نفس وهي مرتاحة، أو دوخة أو إغماء
- حرارة، أو علامات عدوى
- احمرار أو سخونة أو ألم في الذراع أو الصدر: احتمال التهاب ← للطبيب في نفس اليوم
- تورم مفاجئ أو ألم في رجل واحدة
- ألم جديد وشديد في العظم، خصوصًا لو بالليل أو بيزيد
- ترجيع أو إسهال شديد مع علامات جفاف
- تغير مفاجئ في التوازن أو النظر أو الكلام

**مفیش
تمرین**
وقّف وحولها
للطبيب

- إرهاق أعلى من العادي، أو الكام يوم الي بعد جرعة الكيماوي
- ثقل أو شد خفيف في الذراع بعد الجلسة الي فاتت ← ارجع للمستوى الي قبله
- تنميل في الرجلين ← تمارين مسنودة، وتوازن جنب الحيطه
- أنيميا معروفة ← شدة أقل وراحة أطول حسب كلام الطبيب

عدّل
خفّف الشدة والحجم

- الأعراض مستقرة، والذراع من غير تغيير، والإرهاق في حدوده العادية أو يتحسن مع الحركة

كمل
البرنامج زي ما هو

عند الشك، وقّف. مش هتخسر حاجة لو أجّلت جلسة.. وممكن تخسر كثير لو تجاهلت إشارة.