

Des Marwa Asem



دكتور العظام

فورة طالع الله

دكنور العظام

نورة طاع الله

نوع العمل : قصة أطفال

الكاتبة : نورة طاع الله

تصميم الغلاف : مروة عاصم

تعبئة وتنسيق : أسما جمال الدين

هذا العمل تم تحت إشراف فريق

كيان اللارواية للنشر الإلكتروني

لينك الجروب

جروب اللارواية

لينك البيدج

الارواية للنشر الإلكتروني

إن تم تحميل هذا العمل من موقع آخر أو مكان آخر فيعد إنتهاكا لحقوقنا وسرقة أعمالنا وسرقة
حق المؤلف

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني من هو طبيب العظام؟

طبيب العظام هو الطبيب الذي يهتم بالعظام والمفاصل والعضلات، أي بجسمك الذي يساعدك على المشي والجري والقفز واللعب.

العظام هي مثل الأعمدة في البيت، فهي تدعم جسمك وتحمي أعضائك الداخلية، مثل القلب والرئتين.

طبيب العظام يعالج الكسور فإذا كسرت يدك أو رجلك أثناء اللعب، طبيب العظام يعرف كيف يضع العظمة في مكانها الصحيح حتى تلتئم بسرعة ويعالج الالتواءات والإصابات مثل عندما تلتوي

الكاحل أو الركبة أثناء الرياضة يعالج مشاكل العمود الفقري والمفاصل فبعض الأطفال لديهم ظهر منحنى أو مشاكل في الركبة أو الورك، وطبيب العظام يساعدهم على التحسن.

يقدم نصائح للتمارين والغذاء حتى تكون عظامك قوية وسليمة طوال حياتك.

أدوات طبيب العظام هي الأشعة ليعرف أين حدث الكسر أو المشكلة.

جبيرة أو جبس لتثبيت العظام حتى تلتئم.

أحياناً يقوم بعمليات صغيرة إذا كانت المشكلة تحتاج تدخل جراحي.

يجب زيارة طبيب العظام إذا سقطت وأصبت بعظمة وإذا شعرت بـ ألم شديد في

المفاصل أو الظهر، وإذا لاحظت تغير في شكل العظام أو المفاصل.

فطبيب العظام هو صديق العظام يساعدنا لنلعب، نركض، ونتحرك بأمان دون ألم .

طبيب العظام لا يختص فقط بالكسور، بل لديه أقسام مختلفة حسب المشكلة كأمراض العظام عند الأطفال فبعض الأطفال يولدون بمشكلة في القدم أو الركبة أو العمود الفقري، فطبيب العظام يساعدهم في تصحيح شكل العظام أثناء نموهم.

وكذا الكسور والإصابات الرياضية مثل كسر اليد أو القدم أثناء اللعب أو السقوط فطبيب العظام يعرف كيف يضع العظام في

مكاتها ويثبتها وكذا مشاكل المفاصل
فبعض الأطفال لديهم مفاصل ضعيفة أو
توأمهم أثناء الحركة والطبيب يعطي
تمارين وأحياناً أدوات خاصة لتقوية
المفاصل.

وإذا كانت الإصابة كبيرة أو العظم لم يلتئم،
يقوم الطبيب بعملية صغيرة لإصلاح
العظم.

يساعدك طبيب العظام في حياتك اليومية
فهو يجعلك تمشي وتجري وتقفز بأمان
ويمنعك من الشعور بألم العظام أو
المفاصل لفترة طويلة، ويعلمك طرق اللعب
والرياضة بطريقة آمنة حتى لا تتعرض
لإصابات.

يبدأ طبيب العظام بفحص الأطفال وقياس حركة العظام والمفاصل. ويستخدم الأشعة لمعرفة مكان الكسر أو المشكلة، ويضع الجبيرة أو الجبس أو يشرح التمارين المناسبة وأحياناً يشرح نصائح غذائية مثل الأكل الغني بالكالسيوم لتقوية العظام.

العظام في جسم الإنسان يا صغيري أقوى من الحديد بالنسبة لحجمها لكنها تحتاج إلى رعاية مثل الرياضة، النوم الكافي، والطعام الصحي وهنا يأتي دور طبيب العظام ليحافظ على قوتها وسلامتها.

عند زيارة طبيب العظام يقوم هذا الأخير بالفحص الأولي فالطبيب ينظر إلى العظام والمفاصل ويتأكد من أنها سليمة

ومتوازنة، بعدها يسألك عن الألم أو الإصابات التي شعرت بها مؤخرًا.

أحيانًا لا يستطيع الطبيب رؤية العظام بالعين المجردة فيستخدم الأشعة السينية ليعرف مكان الكسر أو المشكلة.

إذا كانت العظمة مكسورة، يضع الطبيب جبيرة لتثبيتها حتى تلتئم.

والجبيرة تشبه درع حماية للعظم.

بعد إزالة الجبيرة، يعطيك الطبيب تمارين لتقوية العظام والمفاصل.

تساعدك التمارين على المشي والجري والقفز بسهولة وأمان يعطيك الطبيب أحيانًا أطعمة لتقوية العظام مثل الحليب ومشتقاته والبيض والأسماك والمكسرات

هناك ألعاب وتمارين يحبها طبيب العظام للأطفال مثل القفز على الحبل وهذا لتقوية العظام في الأرجل وتمارين التوازن مثل الوقوف على ساق واحدة لتقوية الركبة والكاحل، ورياضة كرة القدم أو السباحة تساعد على نمو العضلات والعظام بشكل صحي.

العظام ليست صلبة فقط يا بني بل لها مرونة صغيرة تجعلها لا تنكسر بسهولة، والعظام تنمو معك، لذلك الأطفال لديهم عظام أكثر مرونة من الكبار، فالعظام بحاجة إلى حركة وطعام صحي لتصبح قوية وطويلة فهذا هو طبيب العظام باختصار يا بني الغالي

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

Do you know, my son, who an orthopedic doctor Is? An orthopedic doctor is a doctor who cares for bones, joints, and muscles—in short, your body that helps you walk, run, jump, and play Bones are like the pillars of a house; they support your body and protect your internal organs, such as your heart and lungs.

An orthopedic doctor treats fractures. If you break your arm or leg while playing, the orthopedic doctor knows how to put the bone back in its correct

position so It heals quickly They also treat sprains and injuries, such as when you twist your ankle or knee during sports.

They treat spinal and joint problems. Some children have a curved back or problems with their knee or hip, and the orthopedic doctor helps them improve.

They give advice on exercises and nutrition so your bones will be strong and healthy throughout your life.

An orthopedic doctor uses X-rays to determine where the fracture or

problem occurred They use a cast or splint to immobilize the bones until they heal.

Sometimes, they perform minor procedures if the problem requires surgical intervention. You should see an orthopedic doctor if you fall and break a bone, experience severe joint or back pain, or notice any changes in the shape of your bones or joints.

An orthopedic doctor is a friend to your bones, helping you to play, run, and move safely without pain

Orthopedic doctors don't just

specialize in fractures; they have different subspecialties depending on the problem. For example, they treat bone diseases in children. Some children are born with problems in their feet, knees, or spine, and the orthopedic doctor helps correct bone alignment as they grow.

They also treat sports fractures and injuries, such as breaking a hand or foot while playing or falling. The orthopedic doctor knows how to realign and stabilize the bones. They also treat joint problems. Some

children have weak or painful joints, and the doctor provides exercises and sometimes special devices to strengthen them.

If the injury is severe or the bone hasn't healed, the doctor may perform a minor surgery to repair it. An orthopedic doctor helps you in your daily life, enabling you to walk, run, and jump safely, preventing bone or joint pain for extended periods, and teaching you safe ways to play and participate in sports to avoid injuries. The orthopedic doctor begins by

examining the child and measuring the movement of the bones and joints.

They use X-rays to locate the fracture or problem, apply a splint or cast, explain appropriate exercises, and sometimes provide nutritional advice, such as eating calcium-rich foods to strengthen bones.

My dear child, the bones in the human body are stronger than iron relative to their size, but they need care such as exercise, sufficient sleep, and a healthy diet. This is where the orthopedic doctor's role comes in, to maintain

their strength and health When you visit the orthopedic doctor, they will perform an initial examination. The doctor looks at the bones and joints and makes sure they are healthy and balanced. Then, they will ask you about any pain or injuries you have recently experienced.

Sometimes the doctor cannot see the bones with the naked eye, so they use X-rays to determine the location of the fracture or problem. If the bone is broken, the doctor will apply a splint to immobilize it until it heals. The

splint acts like a protective shield for the bone.

After the splint is removed, the doctor will give you exercises to strengthen your bones and joints.

These exercises will help you walk, run, and jump easily and safely. Your doctor will sometimes recommend foods to strengthen your bones, such as milk and dairy products, eggs, fish, and nuts.

There are games and exercises that orthopedic doctors often recommend for children, such as jumping rope,

which strengthens leg bones, and balance exercises like standing on one leg to strengthen knees and ankles. Sports like football or swimming also help muscles and bones grow healthily. Bones aren't just hard, my son; they have a slight elasticity that makes them less likely to break easily. Bones grow with you, which is why children have more flexible bones than adults. Bones need movement and a healthy diet to become strong and long. That's what an orthopedic doctor does, my dear son.