سكار ستوريز · رفقة في الطريق

مشيتك الأولى

مشيتك الأولى بضع خطوات مع أحدهم بجانبك — وهي البداية الحقيقية للتعافي، لا اختباراً.

في المستشفى

> محتوى تثقيفي.

مشيتك الأولى بضع خطوات — من السرير إلى الكرسي، أو لفافة قصيرة حول الغرفة — مع ممرضة أو أخصائي علاج طبيعي بجانبك، وهي تمثل البداية الحقيقية لتعافيك.

تبدو صغيرة، وهي عكس الصغر تماماً. المشي يحرك الدم، ويفتح الرئتين، ويوقظ الأمعاء، ويحسّن المزاج. إنه أقرب شيء لدواء مجاني في التعافي كله، وسيدفعك فريقك نحوه بلطف ولكن بحزم.

كيف يبدو فعلاً

- الأسلاك والإبر تأتي معك، معلقة من عمود بعجلات. ستشعر أنك تمشي مع آلة صغيرة.
- ستكون ضعيفاً وتدور بك الأرض وينقطع نفسك بعد خطوات قليلة. هذا جسدك يقول الحقيقة، لا فشلاً.
- قد تحتاج إلى الجلوس بعد ثلاث أو أربع خطوات. جيد. هذا هو المقصود — الجلوس جزء من المشية.
- قلبك سينبض أقوى مما تتوقع. طبيعي أيضاً، وجزء من التصميم.
- أحدهم معك دائماً. لن تمشي وحدك أبداً، مهما شعرت بالترنح.

معظم الناس يفاجأون بشيئين: كم هي صعبة الخطوات العشر الأولى، وكم يشعرون بتحسن بعدها بساعة. المشية الأولى ليست اختباراً. لا نجاح ولا رسوب ولا مسافة مطلوبة — الهدف ببساطة أن تحدث.

في اليوم التالي، واليوم الذي يليه

كل يوم تطول المشية قليلاً — إلى الباب، ثم إلى الممر، ثم لفافة. الفريق يحدد المسافة، لا أنت بدفع نفسك. وبحلول خروجك من المستشفى، معظم الناس يمشون الممر عدة مرات في اليوم — وهو ما بدا مستحيلاً في اليوم الأول.

> «وصلت إلى الباب وعدت وبكيت — ليس من الألم، من الارتياح. قالت ممرضتي: جيد، والآن مرة أخرى بعد الظهر. كرهتها لدقيقتين بالضبط. وكانت محقة.»

ماذا تسأل فريقك

- متى أنهض أول مرة، ومن سيكون معي؟
- كم المسافة التي أستهدفها، وكيف نزيدها يوماً بيوم؟
- ماذا أفعل إذا شعرت بدوار أو ألم في الصدر أثناء المشي؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اطلب من الفريق أن يضعوا خطة مشيك بخطوات تستطيع تصورها — من السرير إلى الكرسي اليوم، إلى الباب غداً. وإن وقف الألم أو الدوار في الطريق فأخبرهم: الخطة تتعدل، لا تتوقف.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> جلب المشي دواراً شديداً أو ألماً في الصدر أو ضيق تنفس لا يزول مع الجلوس والراحة. توقف، اجلس، اضغط زر الاتصال — لهذا هو موجود بالضبط.

المشية الأولى بداية، لا اختبار. المسافة والوتيرة والتوقيت يحددها فريقك — وقرارات علاجك تعود لك وللفريق.

أسئلة آخذها إلى فريقي

☐ متى أنهض أول مرة، ومن سيكون معي؟

☐ كم المسافة التي أستهدفها، وكيف نزيدها يوماً بيوم؟

☐ ماذا أفعل إذا شعرت بدوار أو ألم في الصدر أثناء المشي؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.