



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

تمارين الظهر



Follow us



www.phcc.qa

ما يجب القيام به

- ✓ اثني ركبتيك أثناء حمل الأشياء . ودع رجليك تقومان بالعمل بدلا من ظهرك
- ✓ الجلوس مع وضع منشفة ملفوفة خلف المنطقة الخلفية لظهرك للحصول على بعض الدعم
- ✓ اجعل سطح العمل مرتفعا بطريقة مريحة
- ✓ استخدم مرتبة ثابتة على سرير ثابت للنوم
- ✓ قم بارتداء حذاء ذات كعب مسطح و مريح

اشياء لايجب القيام بها

- ✓ لا تقم برفع الأجسام بعيدا عن جسمك و ذراعيك ممدودين
- ✓ لا تقم برفع الأجسام الثقيلة جدا
- ✓ لا تجلس على المقعد محدودبا
- ✓ لا تقف لفترة طويلة من الزمن من غير تغيير وضعيتك
- ✓ لا تنام على بطنك

البقاء نشيطا مع وجود آلام الظهر

من المهم ان تكون نشيطا، حيث اثبتت الابحاث أن البقاء على السرير لأكثر من يومين يمكن أن تجعل الالم ظهرك اكثر سوءاً . اضافة إلى ان التمارين البسيطة في هذه المطوية يجب أن تختار بعناية حتى تستمتع وتلتزم بها.

السباحة والمشي واليوغا كلها خيارات رائعة إذا كنت تعاني من آلام الظهر.

تذكر أن تستمر في ممارسة الرياضة بانتظام ، حتى بعد اختفاء الالم تماما !

٣- عضلات الأرداف

(لتقوية عضلات الأرداف)

استلق على بطنك وكفيك في وضع متساوي بجانبك بين كتفيك وفخذيك.. ضع رجليك في وضع مستقيم ثم اثني احد الركبتين، ارفع ركبتيك من على الأرض بحيث ترتفع قليلا عن الأرض. استمر لمدة تصل إلى ثمانية ثوان، كرر خمسة مرات لكل جانب.



٤- عضلة البطن العميقة (لاتزان اسفل الظهر)

اركع على الاطراف الاربعة مع منحني صغير في أسفل ظهرك. دع عضلات البطن تسترخي تماما. ارفع الجزء السفلي من البطن إلى أعلى بحيث ترفع ظهرك (بدون تقويسة) بعيداً عن الأرض. ابق على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني . استمر بالتنفس. كرر ١٠ مرات.



٥- اتزان الظهر

اركع على الاطراف الاربعة مع إبقاء ظهرك مستقيما. و شد بطنك مع إبقاء ظهرك في هذا الوضع ، ارفع ذراع واحدة للأمام وإبقائها وهي ممدودة لمدة ١٠ ثوان. حاول أن تحافظ على مستوى الحوض ولا تقوم بتدوير جسمك. كرر ١٠ مرات لكل جانب. للتقدم ، حاول رفع ساق واحدة خلفك بدلا من ذراعك



تمارين لآلام الظهر

تحتوي هذه المطوية على مجموعة من التمارين العلاجية، وقد صممت هذه التمارين من أجل استئصال وتقوية واتزان العضلات التي تدعم ظهرك.

أ. تمارين التمدد ب. تمارين التقوية واللاتزان

أ. تمرين التمدد

امتداد الظهر (لتمدد عضلات الظهر)

استلقي على ظهرك، وضع يديك تحت رأسك، ثم قم بثني ركبتيك وحافظ على وضع القدمين على الأرض، لف الركبتين إلى أحد الجانبين ببطء. ابق بوضعك ذلك مدة ١٠ ثوانٍ. كرر ذلك ثلاث مرات على كل جانب.

ملاحظة: يجب أن تكون الركبة العليا مباشرة فوق الركبة السفلى.



٢. تمارين اللونجز (لتمدد العضلات الامامية للفخذ وعضلات البطن)

الركوع على ركبة واحدة والقدم الأخرى في الأمام. ارفع الركبة الخلفية حتى تتأكد من أنك تتطلع إلى الأمام. ابق لمدة خمس ثوانٍ وكرر ثلاث مرات لكل جانب.



الوقوف على رجل واحدة - العضلات الامامية (لتمدد عضلات الفخذ الامامية)

ثبت نفسك باستخدام احدي اليدين على الحائط او اي شيء ثابت. اثني ساق واحدة للواء، امسك قدمك باليد الاخرى لمدة ١٠ ثوانٍ وكرر ثلاث مرات لكل جانب.



الوقوف على رجل واحدة - العضلات الخلفية (لتمدد عضلات الفخذ الخلفية)

ثبت نفسك، ثم ضع ساق واحدة وهي ممدودة على الكرسي. حافظ على ساقك مرفوعة بشكل مستقيم، اثني الركبة الداعمة للأمام لتمديد عضلات الركبة. كرر ذلك ثلاث مرات لكل جانب. يرجى ملاحظة: أن الذين يعانون من عرق النساء الحاد قد يسبب هذا التمدد - ألم شديد، لذلك يجب الرجوع لأخصائي العلاج الطبيعي قبل اداء هذا التمرين.



٥. ضم الركبة إلى الصدر (لتمدد الجزء السفلي من الظهر والمؤخرة)

استلق على ظهرك ضم احد الركبتين نحو صدرك برفق لمدة خمس ثوانٍ. كرر ذلك مع الركبة الاخرى.



ب- تمارين التقوية واللاتزان ١- اماله الحوض (لتقوية العضلات العميقة حول الحوض)

الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين. شد عضلات البطن و ادفع الجزء السفلي من الظهر نحو الارض حافظ على تلك الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ. كرر خمس مرات



٢- تمارين عضلات البطن (لتقوية عضلات البطن المستعرضة)

استلق على بطنك و ذراعيك على جانبيك، و رأسك على جانب واحد. اشفط عضلات البطن للداخل وحافظ على هذه الوضعية لمدة ٥ ثواني وكررها ثلاث مرات - حافظ على التنفس أثناء هذا التمرين!

