



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



## تمارين لتقوية الذراعين في وضعية الإستلقاء

قسم الرعاية الصحية المنزلية  
(خدمات العلاج الطبيعي)

تعد خدمة العلاج الطبيعي إحدى الخدمات الأساسية المقدمة ضمن حزمة خدمات الرعاية الصحية المنزلية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية والتي تعتمد على تقديم خدمات العلاج الطبيعي للمرضى على مستوى خدمات الرعاية الصحية الأولية بالإضافة إلى تعليم وتدريب المريض والمقيم على رعايته على أداء التمارين المناسبة لتحسين قوة العضلات ومرونة المفاصل كما تشمل تقديم النصائح والإرشادات المناسبة لحالة المريض الصحية وهذا ما يهدف إليه من خلال هذه المطوية حيث أنها تدعم خطة العلاج الطبيعي للمريض وفقا لحالته الصحية .

## توصيات عامة قبل البدء بالتمارين

- تم تصميم برنامج التمرين المناسب لحالتك الصحية من قبل أخصائي العلاج الطبيعي.
- لأفضل النتائج وللإستفادة القصوى من البرنامج العلاجي فإنه من الضروري الإلتزام بإتباع هذا البرنامج .
- لا تمسك أنفاسك أثناء ممارسة التمارين لأنه قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.
- تنفّس دائما من خلال أنفك وأخرج الهواء من خلال فمك .
- قم بالتمارين ببطء وسلسلة .
- سيحدد أخصائي العلاج الطبيعي عدد مرات وعدد تكرار كل تمرين حسب قدرتك البدنية.
- ليكن التمرين أكثر فاعلية يجب شد العضل اثناء التمرين لمدة ٦ ثوان.
- إذا شعرت في أي وقت بالألم أو إنزعاج غير عادي في مفاصلك أو عضلاتك أثناء ممارسة التمارين فتوقف على الفور واستشر أخصائي العلاج الطبيعي.
- ستساعد تمارين الشريط المطاطي على تحسين قوتك وقدرتك على التحمل.
- سيوضح لك أخصائي العلاج الطبيعي كيفية إستخدام الشريط المطاطي للحصول على أقصى استفادة منه أثناء التمرين.
- سيختار أخصائي العلاج الطبيعي لون الشريط المطاطي المناسب حسب قوة عضلاتك وقدرة تحملك.
- لا تستخدم الشريط المطاطي إذا كان لديك حساسية من اللاتكس  
( اللاتكس : هي المادة المصنغ منها الشريط المطاطي ويجب تجنب إستخدامها للمرضي الذين يعانون من حساسية لهذه المادة ).

## تمرين رقم ١:

وضعية بداية التمرين:  
تثبيت الطرف الأول للشريط  
المطاطي باليد اليسرى و إمساك  
الطرف الآخر باليد اليمنى على  
مستوى الخصر.



وضعية نهاية التمرين:  
سحب اليد اليمنى إلى أعلى مع  
إبقاء اليد اليسرى مثبتة على  
مستوى الخصر.



## تمرين رقم ٢:

وضعية بداية التمرين:  
تثبيت طرفي الشريط المطاطي  
بكلتا اليدين على مستوى الخصر  
مع الإبقاء على إستقامة الكوعين



وضعية نهاية التمرين:  
سحب طرفي الشريط المطاطي إلى  
اليمين و اليسار في نفس الوقت.



## تمرين رقم ٣:

وضعية بداية التمرين:  
تثبيت الطرف الأول للشريط  
المطاطي باليد اليمنى على  
مستوى الخصر و إمساك الطرف  
الآخر للشريط المطاطي باليد اليسرى



وضعية نهاية التمرين:  
سحب اليد اليسرى إلى أعلى بشكل  
يميل إلى أعلى مع إبقاء اليد اليمنى  
مثبتة على مستوى الخصر.

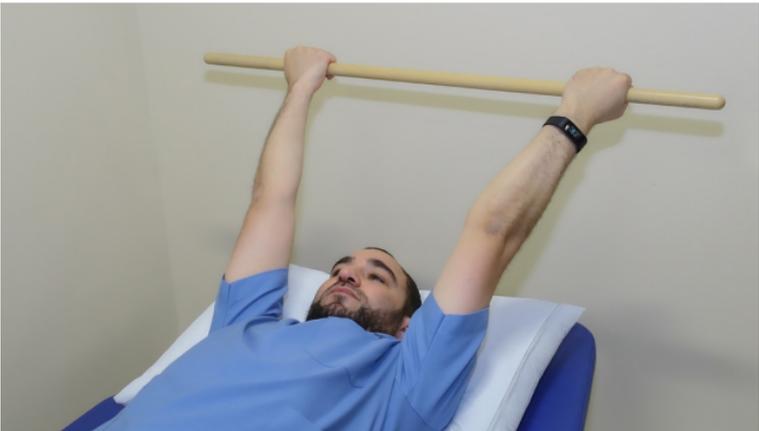


## تمرين رقم ٤:

وضعية بداية التمرين:  
الإستلقاء على الظهر مع إمساك  
العصا بكلتا اليدين مع المحافظة  
على إستقامة المرفق

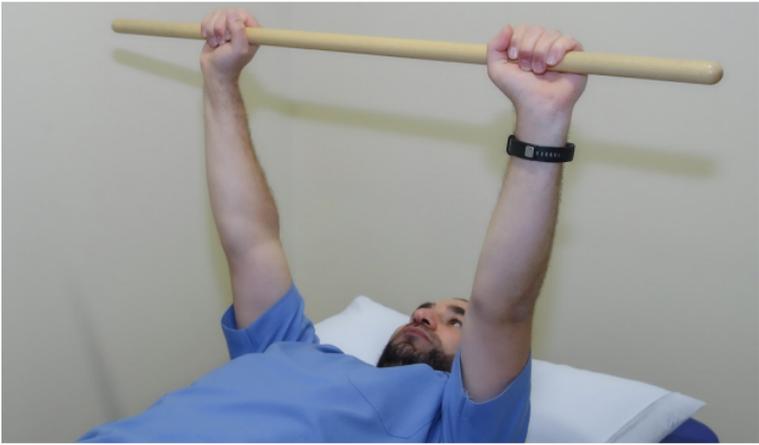


وضعية نهاية التمرين:  
رفع العصا بكلتا اليدين إلى أقصى  
مدى مع المحافظة على إستقامة  
المرفق

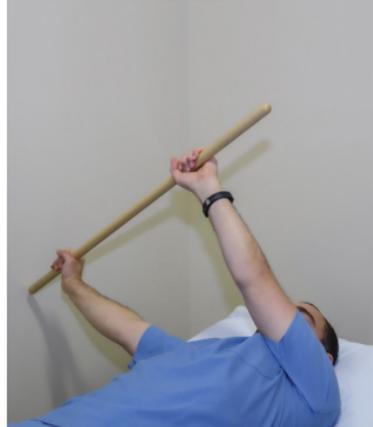
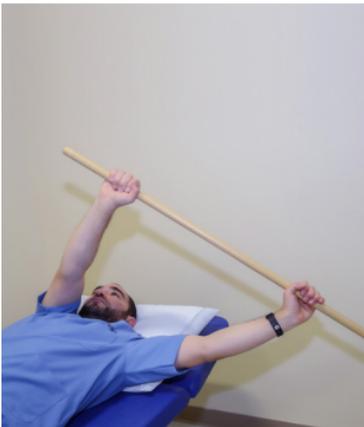


## تمرين رقم ٥:

وضعية بداية التمرين:  
الإستلقاء على الظهر مع إمساك  
العصا بكلتا اليدين على مستوى  
الكتفين مع المحافظة على  
إستقامة المرفق



وضعية نهاية التمرين:  
تحريك العصا إلى أقصى حد  
في إتجاه اليمين مع الإبقاء على  
إستقامة المرفقين و الجسم



Follow Us:     phccqatar

[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)