



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



تمارين لتقوية عضلات الذراعين في وضعية الجلوس

قسم الرعاية الصحية المنزلية
(خدمات العلاج الطبيعي)

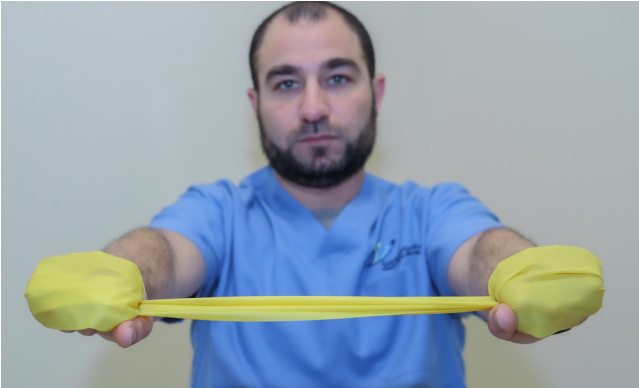
تعد خدمة العلاج الطبيعي إحدى الخدمات الأساسية المقدمة ضمن حزمة خدمات الرعاية الصحية المنزلية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية والتي تعتمد على تقديم خدمات العلاج الطبيعي للمرضى على مستوى خدمات الرعاية الصحية الأولية بالإضافة إلى تعليم وتدريب المريض والمقيم على رعايته على أداء التمارين المناسبة لتحسين قوة 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 وسلاسة .
- 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:
الإمساك بالشريط المطاطي بكلتا
اليدين على مستوى الصدر مع
الإبقاء على إستقامة الذراعين.



وضعية نهاية التمرين:
شد و سحب الشريط المطاطي إلى
اليمين و اليسار في نفس الوقت
مع الإبقاء على إستقامة الذراعين.



تمرين رقم ٢:

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



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



تمرين رقم ٣:

وضعية بداية التمرين:
الإمساك بطرفي الشريط المطاطي
بكلتا اليدين على مستوى الصدر
بشكل مائل .



وضعية نهاية التمرين:
سحب الشريط المطاطي بكلا
الإتجاهين مع الإبقاء على إستقامة
الذراعين.



تمرين رقم ٤:

وضعية بداية التمرين:
الإمساك بالشريط المطاطي بكلتا
اليدين (راحة اليدين متجهه الى
أعلى) مع إبقاء الكوعين على
مستوى الخصر في وضعية ٩٠ درجة.



وضعية نهاية التمرين:
سحب طرفي الشريط المطاطي
بكلتا اليدين الى اليمين و اليسار
في نفس الوقت مع إبقاء الكوعين
على مستوى الخصر في وضعية
٩٠ درجة.



تمرين رقم ٥:

وضعية بداية التمرين:
تثبيت طرف الشريط المطاطي
بجسم ثابت (الكرسي) و مسك
الطرف الاخرى باليد الأخرى .



وضعية نهاية التمرين:
سحب الشريط المطاطي باتجاه
الأعلى إلى أقصى حد.



تمرين رقم ٦:

وضعية بداية التمرين:
تثبيت طرف الشريط المطاطي
بجسم ثابت (اليد اليمنى للكرسي)
مع تثبيت الكوع على نفس الجهة
اليمنى ليد الكرسي.



وضعية نهاية التمرين:
سحب الطرف الآخر للشريط
المطاطي باتجاه الأعلى مع إبقاء
الكوع ثابت على الكرسي .



تمرين رقم ٧:

وضعية بداية التمرين:
تثبيت الشريط المطاطي تحت
القدم وممسك طرفي الشريط
المطاطي بكلتا اليدين



وضعية نهاية التمرين:
سحب طرفي الشريط المطاطي
إلى الأعلى



تمرين رقم ٨:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس بإستقامة على الكرسي
و إمساك الاوزان بكلتا اليدين على
مستوى الصدر كما هو موضح
بالصورة



وضعية نهاية التمرين:
إدفع الوزن أمامك مباشرة حتى
تصبح ذراعيك مستقيمه و العودة
ببطء الى وضع البدايه



تمرين رقم ٩:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس على كرسي باستقامة



وضعية نهاية التمرين:
إمسك الوزن على جانبيك وذراعيك
مستقيمتان إرفع ذراعيك بشكل
مستقيم على جانبيك إلى ارتفاع
الكتف ثم إخفض ذراعيك ببطء
على جانبيك.



Follow Us:     phccqatar

www.phcc.qa