



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



تمارين لتقوية الجزء العلوي من الجسم 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 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:
إجلس بإستقامه، إمسك بالمرفق
الأيسر بيدك اليمين خلف رأسك



وضعية نهاية التمرين:
إسحب مرفقك برفق خلف رأسك
حتى تشعر بالتمدد في كتفك أو
في الجزء العلوي من ذراعك



تمرين رقم ٢:

وضعية بداية التمرين:
إجلس بإستقامه على الكرسي



وضعية نهاية التمرين:
حافظ على فخذيك للأمام بشكل
مستقيم و ثبات الحوض على
الكرسي ، أدر الجزء العلوي من
جسمك إلى اليمين ثم إلى اليسار ، در
حتى تنظر فوق كتفك، سيخلق هذا
التمرين تمددًا في ظهرك وجانبيك.
هذا التمدد جيد للتخفيف من
الصلابة والتوتر في الكتفين والرقبة



تمرين رقم ٣:

وضعية بداية التمرين:
إجلس بإستقامه على الكرسي



وضعية نهاية التمرين:
إسحب الجزء العلوي من كتفيك
للأعلى بإتجاه الأذن .



تمرين رقم ٤:

وضعية بداية التمرين:
إجلس بإستقامة على الكرسي



وضعية نهاية التمرين:
قم بإمالة رأسك إلى الجانب الأيسر
و في نفس الوقت ، دع كتفك
الأيمن يتحرك للأسفل. سيؤدي
ذلك إلى إحداث تمدد على الجزء
الجانبى من رقبتك.



تمرين رقم ٥:

وضعية بداية التمرين:
الجلوس بإستقامه على الكرسي



وضعية نهاية التمرين:
در رأسك ببطء نحو الجانب الأيسر
إلى أقصى حد ثم عد إلى وضع
البدايه ، كرر نفس العمليه إلى
الجانب الأيمن



Follow Us:     phccqatar

www.phcc.qa