



## تمارين الرقبة



### تمارين دوران الراس

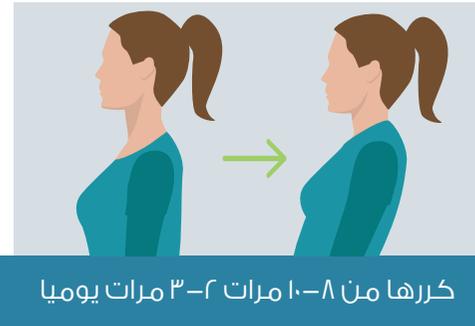
اجلس مستقيماً ، أدر رأسك نحو جانب واحد، استمر لمدة ٥ ثوان ثم عد إلى وضع البداية. كرر للجانب الآخر. ٨-١٠ لعدد من ٣ مرات يوميا.



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

### تمارين سحب الرقبة

اجلس مستقيماً ، اسحب ذقنك في اتجاه السهم. ابق لمدة ٥ ثوان ثم العوده إلى وضع البداية. كرر ٨-١٠ من ٢-٣ مرات يوميا



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

### تمارين الثني / تمديد الرقبة

**الإنشاء:** الجلوس مستقيماً ، ارفع رقبتهك لأعلى مع النظر للسقف لمدة ٥ ثوان ثم العوده إلى وضع البداية. كرر ٨-١٠ من ٢-٣ مرات يوميا

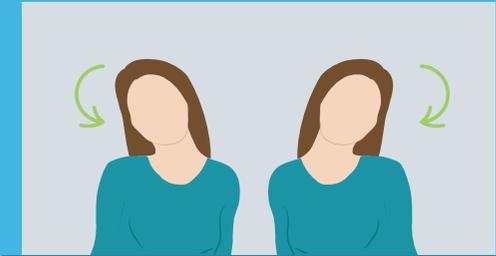
**التمديد:** اجلس مستقيماً، انزل فكك الى مستوى الصدر . لمدة ٥ ثواني ثم العوده إلى وضع البداية. كرر ٨-١٠ مرات وكررها من ٢-٣ مرات يوميا.



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

### تمارين الانحناء الجانبي للرقبة

اجلس مستقيماً ، اثني رأسك نحو جانب واحد. ابق لمدة ٥ ثوان ثم العوده إلى وضع البداية. كرر على الجانب الآخر. كرر ٨-١٠ مرات من ٢-٣ مرات يوميا



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

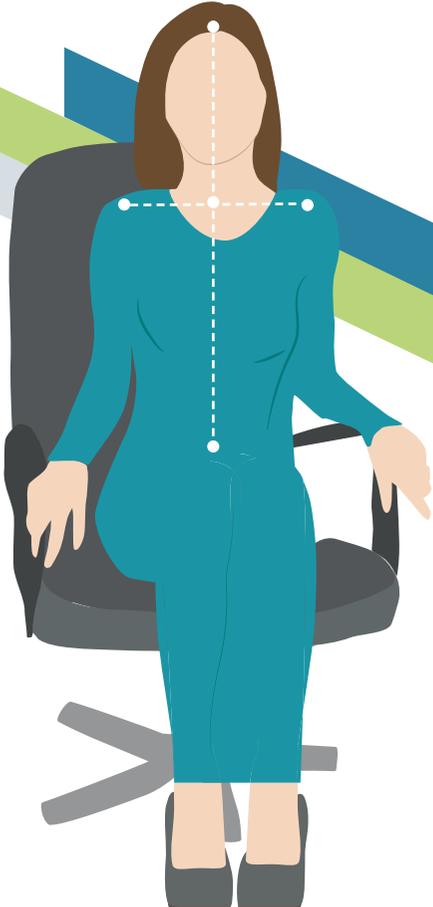
Follow us



www.phcc.qa

## كيفية منع آلام الرقبة

- ١ استخدم الوضع الجيد. اجعل رأسك مرتفعا وكتفيك منخفضين.
- ٢ تجنب الجلوس في نفس الوضع/ أو العمل لمدة طويلة جدا.
- ٣ تجنب وضع الوزن أو الضغط على ظهرك العلوي.
- ٤ حافظ على رقبتك في خط واحد مع بقية جسمك عندما تنام



ضع كلتا يديك على جبهتك ثم ادفع براسك للأمام ضد مقاومه يديك ( تجاه السهم).

ابق على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان ، و كرر من ٨-١٠ ، ٢-٣ مرات يوميا.



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

اشبك يديك خلف راسك ثم ادفع براسك للخلف ضد مقاومه يديك في اتجاه السهم مع إبقاء الرأس في وضع مستقيم.

ابق على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان ، ٨-١٠ التكرار ، ٢-٣ مرات يوميا.

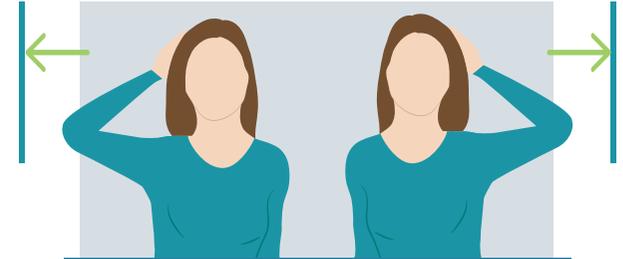


كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

## تمارين الرقبة

ضع يدك اليمنى على الجانب الأيمن من الرأس وحرك الرأس ضد يدك على اتجاه السهم مع إبقاء الرأس في وضع مستقيم.

ابق على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان



كررها من ٨-١٠ مرات ٢-٣ مرات يوميا

ضع يدك اليسرى على الجانب الأيسر من الرأس ثم ادفع براسك تجاه يدك ضد مقاومه اليد مع الحفاظ على الرأس في وضع مستقيم.

ابق على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان