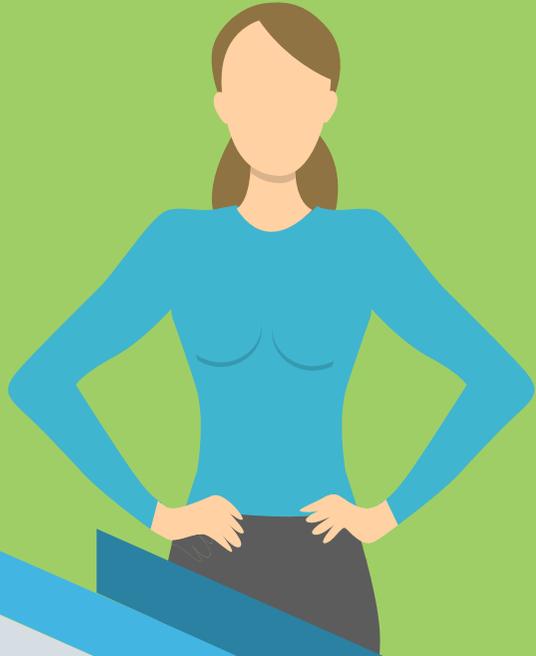




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## تمارين الكتف



### نصائح للعناية بالكتف

١- إذا شعرت بالألم في كتفيك فتجنب رفع ذراعيك لمستوى أعلى من مستوى صدرك أو كتفك

٢- تجنب رفع أي شيء ثقيل



٣- تجنب الإيستلقاء على مرفقيك ، أو الإستلقاء على كتفك

٤- تجنب رفع كتفك لفترة طويلة

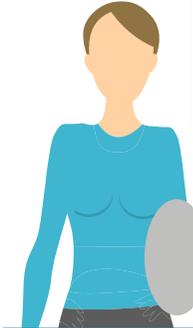
٥- قم بالتمارين بانتظام وبشكل صحيح

٦- يجب أن تعرف أن بعض ألم طبيعي. أما إذا كان لديك ألم حاد أو تمزيق ، فلا تستمر في هذا التمرين

٧- يعتمد وضع الثلج أو الكمادات الساخنة على تعليمات اخصائي العلاج الطبيعي لمدة ١٥ دقيقة كحد أقصى

٨- يرجى عدم تسليم المنشور إلى شخص آخر يعاني من ألم في الكتف ، حيث من الممكن أن لا تكون هذه التمارين مناسبة لحالة هؤلاء الأشخاص

### ٩. التمارين الساكنة لتقريب الكتف



وضع الوقوف ، والحفاظ على وسادة صغيرة بين الساعد والجدع. اضغط على الوسادة. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني. كرر التمرين ١٠ مرات.

عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

### ١٠. التمارين الساكنة التدوير للكتف الداخلية و الخارجية

أ- الخارجية - الوقوف في إطار الباب مع وضع ظهر الرسغ على طرف جانبي الباب. ادفع ذراعك للخارج ضد الإطار. استرخ و كرر العملية.

ب- الداخلية

الوقوف في إطار الباب مع وضع كف يدك على طرف جانبي الباب المعاكس لليد ، ادفع ذراعك نحو الإطار. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني. كرر التمرين ١٠ مرات

عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد نصائح للعناية بالكتف

Follow us



www.phcc.qa

## التمارين البندولية

قم بهذا التمرين أولاً. قم بإرخاء كتفيك. قف وامل قليلاً، مما يسمح للذراع المتضررة بالتدلي للأسفل. أرح الذراع إلى الأمام و إلى الخلف، جنباً إلى جنب وفي حركة دائرية.



حرك الذراع لكلا الاتجاهين لمدة دقيقة واحدة

## ٢ تمارين سلم الأصابع

قف في مواجهة الحائط، وضع راحة يدك على الحائط، امشي بأصابعك ببطء فوق الحائط، حتى ترفع ذراعك بقدر ما تستطيع.

يجب أن تقوم أصابعك بالعمل، لا عضلات كتفك. اخفض ذراعك ببطء (مع مساعدة الذراع السليمة، إذ لزم الأمر) و كرر الأمر.



ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني  
قم بإعادته ١٠ مرات، عدد المرات  
في اليوم الواحد مجموعتين  
/ ٢ مرتين في اليوم الواحد

## ٣ تمارين العصا أو القضيب

قف بشكل مستقيم، وأمسك العصا بكلتا يديك مع مد الذراعين مباشرة أمامك، وارفع كل من الذراعين أعلى الرأس إلى أقصى حد ممكن.

قم بذلك للخلف أيضاً عن طريق أمسك العصا خلفك. حافظ على الكوع مستقيماً أثناء القيام بالتمرين في كلا الاتجاهين.

ابق على هذا الوضع.....١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.



عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

## ٤ تمارين التراجع أو تدوير الكتف

قف مستقيماً حاول أن تضمر عظام كتفك إلى الخلف. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.



عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

## ٥ رفع الكتفين

قف مستقيماً، وارفع كتفيك، وقربهم نحو أذنيك. استرخي و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.

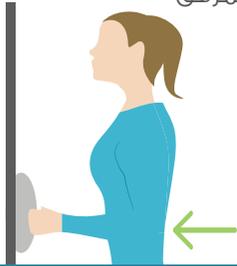


عدد المرات في اليوم الواحد مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

## ٦ التمارين الساكنة لاحناء الكتف

الوقوف في مواجهة الحائط ومفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة، ضع وسادة أو منشقة ملفوفة في قبضة يدك. ادفع بكتفك نحو الجدار في اتجاه السهم. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.



عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

## ٧ التمارين الساكنة لمد الكتف

قف و ظهرك للحائط، احتفظ بوسادة أو منشقة ملفوفة عند مرفقك. ادفع نحو الجدار في اتجاه السهم. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.



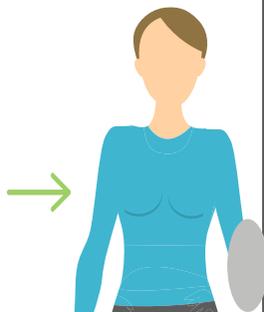
عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد

## ٨ التمارين الساكنة لإبعاد الكتفين

الوقوف بموازية الحائط، والاحتفاظ بوسادة على ساعدك.

ادفع نحو الحائط في اتجاه السهم. استرخ و كرر العملية.

ابق على هذا الوضع ١٠ ثواني.  
كرر التمرين ١٠ مرات.



عدد المرات في اليوم الواحد - مجموعتين (٢) / مرتين في اليوم الواحد