

تمارين لحالات
آلام الظهر
آلام الرقبة
آلام الأكتاف



الوتر الطبية
Achilles

Achilles Medical
الوتر الطبية

مجمع زينه - الطابق (3)
مقابل مستشفى الأردن

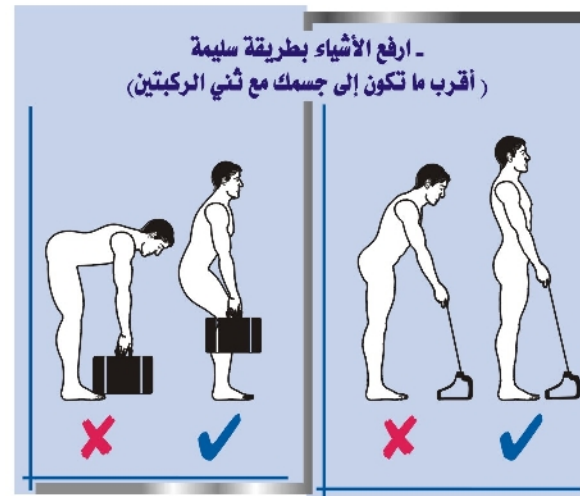
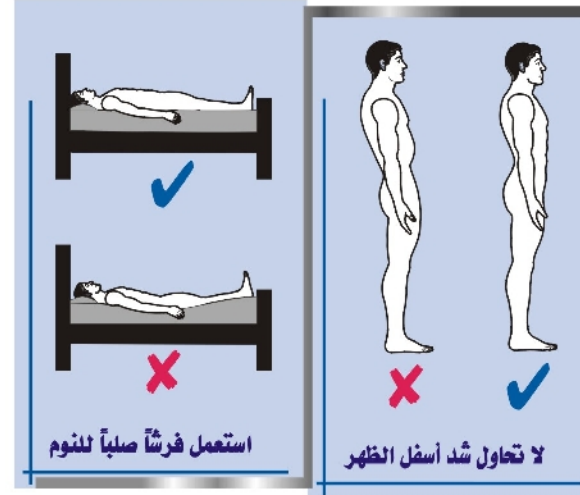
Tel. : +962 6 5689631
Mob. : +962 79 6261608

E-mail : achilles_painclinic@hotmail.com

Find us on
Facebook

<https://www.facebook.com/AchillesMedical1>

نصائح لحالات آلام الظهر



تمارين الرقبة



تمارين الأكتاف

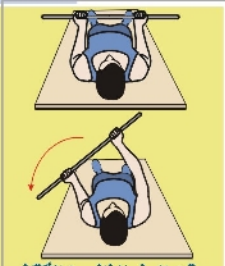
إمسك العصا (باتجاه طولي) خلف الظهر بيد واحدة. الكوع يجب أن يكون باتجاه الأعلى. يدك خلف رأسك. بيدك الثانية إمساك مؤخرة العصا خلف خصرك. يدك خلف رأسك مدها للأعلى ويدك السفلى ترتفع للأعلى قدر الإمكان من ٢ إلى ٥ ثوانٍ ويبداً ورجع إلى نقطة البداية... كرر بتبديل الجانبين



يقوي الجزء الأمامي للأكتاف عندما تكون الذراع بالأسفل

نصائح :
- الكوع فوق رأسك، قريب من الرأس وبتجاه الأمام
- لا تشني ظهرك

إستلقي على ظهرك، وامسك العصا بكلتا يديك، وراحة الأيدي للأعلى لضغط بأكواعك على الأرض زاوية ٩٠ درجة إرفع يد واحدة، واستخدم العصا لتدفع اليد الأخرى عن جسمك باتجاه الأرض إبقى وأثبت من ٢ إلى ٥ ثوانٍ ببطء إرجع إلى نقطة البداية... كرر بتبديل الجانبين



يقوي الجزء الخلفي من الأكتاف والجزء الخلفي للذراع العلوي

نصائح :
- حافظ على كوعك قريبة من جسمك
- لا تسمح ليديك المتدفعة للأسفل بأن تقترب من كتفك

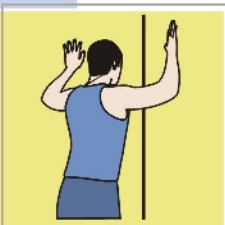
إثني للأمام وأجعل مقدمة ذراعك مسنودة على الطاولة إجعل يدك الأخرى تتأرجح على جانبك وبيضاء إبدأ :
- بتحريكها على شكل دائرة ثم إعكس الإتجاه - وبعد ذلك إجعل يدك تتأرجح إلى الأمام والخلف
- وأخيراً حرك يدك من جانب إلى آخر



يقوي الجزء الأمامي والوسط والخلفي للأكتاف

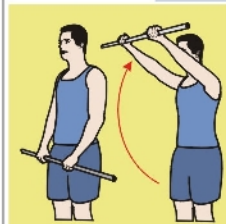
نصائح :
- الحركة يجب أن تكون بسلاسة
- لا تدر ظهرك ولا تثبت ركبك

قف على زاوية حائط، ويديك موضوعة على الحائط فوق رأسك ببطء إنحني للأمام، توقف عن الإنحناء عندما تشعر بشد في الجزء الأمامي من أكتافك، إثبت لمدة ٣٠ ثانية... كرر



يشد الجزء الأمامي للكتف والصدر والجزء العلوي من الظهر

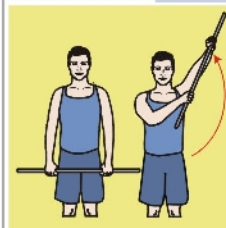
نصائح :
- إبقى صدرك مفتوحاً واضغط على عظمتين الأكتاف معاً
- لا تجعل معدتك إلى الأمام (قريبة من الحائط)
- لا تشني ظهرك



يقوي الجزء الأمامي للأكتاف



يقوي الجزء الأمامي والخلفي للأكتاف، والجزء العلوي للظهر والجزء الخلفي للذراع العلوي



يقوي الجزء العلوي للأكتاف



يقوي الجزء الخلفي من الأكتاف والجزء الخلفي من أعلى الذراعين وأعلى الظهر

إستخدم عصا (متر واحد تقريباً) مسافة الكتفين، وراحة الأيدي للأسفل، رفع العصا عالياً من ٢ إلى ٥ ثواني ثم إخفض ذراعيك ببطء إلى نقطة البداية... كرر

نصائح :
- الوقوف واليدين بإستقامة
- نفذ التمرين ببطء وسلاسة
- لا تثبت مرفقيك والركبتين
- لا ترفع ذراعيك عالياً جداً بحيث لا يمكن رؤية العصا
- لا تقوس ظهرك عند رفع ذراعيك

إمسك العصا للخلف مسافة الكتفين وراحة الأيدي للأعلى إرفع العصا أعلى ما يمكن من ٢ إلى ٥ ثوانٍ ثم إخفض ذراعك ببطء إلى نقطة البداية... كرر

نصائح :
- الوقوف واليدين بإستقامة
- إبقى أكتافك للخلف وإلى الأسفل
- نفذ التمرين ببطء وسلاسة
- لا تثبت مرفقيك والركبتين
- لا تقوس ظهرك

إمسك العصا باليدين (بوضع واسع)، وراحة اليدين للأسفل، استخدم ذراع واحدة لدفع العصا والذراع الأخرى خارج إلى الجانب ادفع العصا للأعلى، أعلى ما يمكن من ٢ إلى ٥ ثوانٍ ثم إخفض ذراعيك ببطء إلى نقطة البداية... كرر بتبديل الجانبين

نصائح :
- الوقوف بإستقامة
- إبقى كتفيك للوراء وللأسفل
- لا تثبت مرفقيك والركبتين

إثني مرفقيك وحرك العصا أعلى الظهر (أعلى مستوى ممكن) من ٢ إلى ٥ ثوانٍ ثم إخفض ذراعيك ببطء إلى نقطة البداية... كرر

نصائح :
- الوقوف بإستقامة
- إبقى كتفيك للوراء وللأسفل
- لا تنحني للأمام من الخصر عند رفع ذراعيك

التمرين الثالث



3 - يقوي عضلات أسفل الظهر والمعدة والساق ويشد أوتار الركبة، ارفع ساق واحدة عن الأرض مع إبقاء ركبة الساق بوضع مستقيم.



4 - لتقوية عضلات الظهر، ويحقق الوضع الطبيعي لإنحناء الظهر. مع إبقاء رقبتهك بالوضع الطبيعي، إبدأ برفع الجسم للأعلى مستعيناً بالساعدين (إبقاء الوركين والبطن مقابل الأرض).



- وضع البداية
- وضع الركبتين واليدين، إبقاء الركبتين تحت الحوض مباشرة، واليدين تحت الكتفين، إبقاء عضلات البطن ثابتة وقوية، إبقاء الرقبة مسترخية ويوضعها الطبيعي، الأذنين على خط مع الكتفين.



1 - لتقوية عضلات البطن والأرداف وشد أسفل ووسط الظهر، إنزل رأسك للأسفل، اضغط للأعلى بواسطة الشد على عضلات البطن والأرداف.



2 - شد عضلات الظهر والبطن، والمحافظة على إنحناء الظهر. إخفض وارخي ظهرك للأسفل وارخي عضلات المعدة والأرداف (لا تسترخ على الورك)



3 - لتقوية وشد الأكتاف، وعضلات الظهر العلوية والمفاصل مع المحافظة على الظهر والرأس بالوضع الطبيعي، مد ذراع واحدة أمامك ومستقيمة.



4 - يقوي الأرداف، وعضلات الساق والبطن مد ساق مستقيمة للخلف وبشكل موازي للأرض مع المحافظة على الظهر والرقبة بوضعهم الطبيعي.

التمرين الأول



- وضع البداية :
الإستلقاء على الظهر، ثني الركبتين والقدمين على الأرض، يديك على الفخذين خذ نفساً عميقاً، والإسترخاء.



1 - يقوي المعدة وعضلات الظهر، إبدأ بشد عضلات البطن وأسفل الظهر، بالضغط على الأرض بواسطة الحوض.



2 - لتقوية عضلات أسفل ووسط الظهر والمفاصل، إجعل الركبتين معاً تميل إلى أي جانب، والرأس يميل إلى الجانب المعاكس.



3 - شد أسفل الظهر والأرداف وعضلات البطن، إثن الركبتين بلطف حتى تلامس الصدر.

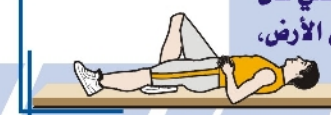


4 - شد الأرداف وعضلات الساق العلوية ارفع الحوض مع بقاء الظهر مستقيماً، للحفاظ على خط مستقيم من الركبتين إلى الكتفين (لا تقوس ظهرك).



5 - لتقوية عضلات البطن، ضع اليدين خلف الرأس (بشكل متقاطع) فقط للمساعدة (لا تسحب عند النهوض)، ثم حاول النهوض نصف نهوض بشد عضلات البطن.

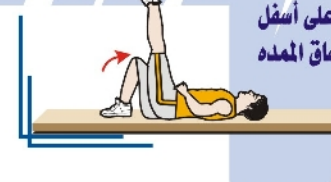
التمرين الثاني



- وضع البداية
الإستلقاء على ظهرك مع ثني ساق ووضع القدم مسطحة على الأرض، والساق الأخرى ممددة والإسترخاء.



1 - تمرين عضلات الأرداف والظهر وشد الورك، مع ثني الركبة اسحبها إلى الصدر، وإبقاء الساق الأخرى ممددة إضغط الركبة وأسفل الظهر إلى الأرض.



2 - يقوي عضلات الفخذ وأوتار الركبة ويشد مفاصل الركبة، إضغط على أسفل الظهر مقابل الأرض، إرفع الساق الممددة إلى الأعلى حتى تصبح بمستوى مع الركبة المثنية.