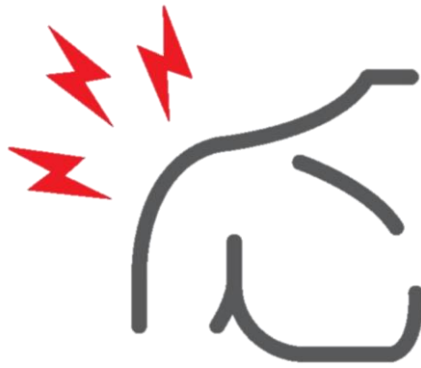




التمارين المنزلية للكتف

المتجمد

Shoulder PT Exercises

	الجلوس بجانب طاولة مع وضع الذراع على سطح أملس، قم بإمالة جسدك للأمام عن طريق الانحناء حتى تشعر بالراحة في الإطالة.
	ضع منشفة على كتفك السليمة. أمسك بالجهة الأمامية للمنشفة ومدّ يدك خلف ظهرك بذراعك المصاب وأمسك الطرف الآخر من المنشفة. اسحب المنشفة للأمام وللأسفل.

أثناء الاستلقاء على

ظهرك، ارفع ذراعك للأعلى
وفوق رأسك بقدر الراحة
لتشعر بالتمدد في الكتف
المصاب. انتظر، ثم عد إلى
وضع البداية.



أثناء الاستلقاء على

ظهرك، امسك العصا مع
ثني المرفقين. حرك العصا
لليمين مع إبقاء كوعك
ثابت حتى تشعر بالتمدد.
ثم التحريك لجهة اليسار.





دع الذراع تتحرك في دائرة
باتجاه عقارب الساعة عن
طريق هز الجزء العلوي من
جسمك في نمط دائري.



مرر ذراعك المصابة على
جسمك وامسكه من
الكوع بالذراع المعاكس.
اسحب يدك برفق باتجاه
الكتف المقابل.

	اربط حزام التمرين بنقطة ثابتة عند ارتفاع الخصر والكوع مثني بزاوية ٩٠ درجة. قم بتدوير ساعدك بسلاسة للخارج عبر جسمك. توقف مؤقتًا، ثم أعد ذراعك إلى وضع البداية للداخل.
---	---

ملاحظة:

- يمكن استخدام الكمادات الحارة أو الباردة لمدة ١٠ دقائق قبل التمرين، لتخفيف الألم.
- لكل تمرين (٣ إلى ٥ جولات يوميًا + ١٠ تكرارات).

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التشخيص الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية
الطبية

HEM1.22.0001391

