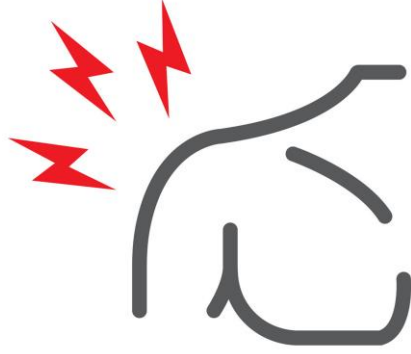




تمارين لعلاج الكتف المتجمد

Frozen Shoulder Exercises



يمكن استخدام الكمادات الحارة أو الباردة لمدة ١٠ دقائق قبل التمرين، لتخفيف الألم.
لكل تمرين ٣ إلى ٥ مرات يوميًا ويتم تكراره ١٠ مرات

التمرين الأول

طريقة عمل التمرين

- اجلس بجانب طاولة مع وضع الذراع على سطح أملس
- قم بإمالة جسدك للأمام عن طريق الانحناء حتى تشعر بالراحة في الإطالة.



التمرين الثاني

طريقة عمل التمرين

- ضع منشفة على كتفك السليمة. وامسك الجهة الأمامية للمنشفة بالذراع السليمة.
- بالذراع المصاب، مَدِّ يدك لخلف ظهرك وامسك الطرف الآخر من المنشفة.
- اسحب المنشفة للأمام وللأسفل.



التمرين الثالث

طريقة عمل التمرين

- أثناء الاستلقاء على ظهرك، ارفع ذراعك لأعلى فوق رأسك بقدر الراحة لتشعر بالتمدد في الكتف المصاب، انتظر، ثم عد إلى وضع البداية.



التمرين الرابع

طريقة عمل التمرين

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



التمرين الخامس

طريقة عمل التمرين



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

التمرين السادس

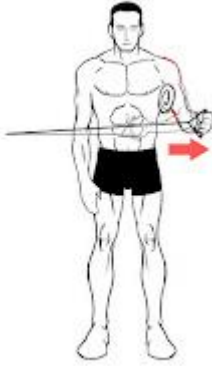
طريقة عمل التمرين



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

التمرين السابع

طريقة عمل التمرين



- 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.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية
الطبية

HEM1.22.0001423

