



تمارين الجذع العلوي

Upper Limbs Exercises



تمارين الكتف

1. تمارين تقوية عضلات الكتف الباسطة عند الجلوس

الهدف منه تقوية العضلات الخلفية للكتف.

بدون استخدام الأوزان أو
الأثقال

باستخدام
الشريط
المطاطي

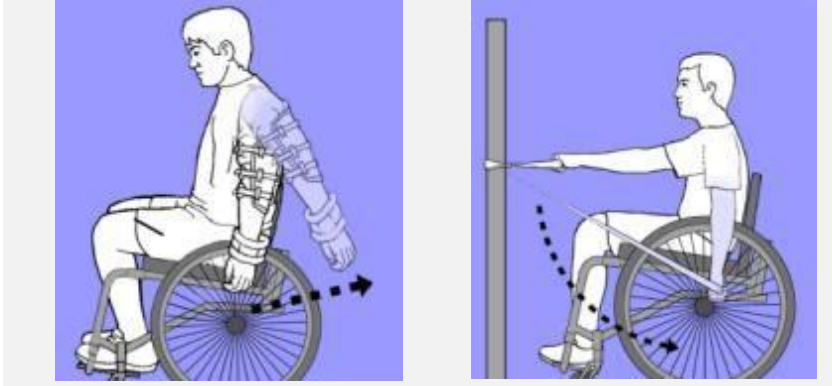


التعليمات:

عند الجلوس على الكرسي تبدأ
التمرين بوضع ذراعك بجانب
جذعك وإرجاعها إلى الخلف حتى
تكون خلفك، وتأكد من
استقامة مرفقك، كما هو
موضح في الصورة:

التعليمات:

عند جلوسك ثبت الشريط
المطاطي أمامك بحيث تسحبه
من الأعلى إلى الأسفل.
تبدأ التمرين بمد ذراعك وتقوم
بسحب الشريط المطاطي إلى
الأسفل حتى تصل يدك بجانب
جذعك كما هو موضح في
الصورة:



2. تمارين تقوية العضلات القابضة للكتف

الهدف منه تقوية عضلات الكتف الأمامية.

بدون استخدام الأوزان أو
الأثقال

باستخدام الشريط
المطاطي



التعليمات:

التعليمات:

عند جلوسك على الكرسي ابدأ

عند الاستلقاء على ظهرك ثبّت

بوضع ذراعك بجانب الجذع

الشريط المطاطي أسفل السرير

ومدة إلى الأمام حتى تصبح

وابداً بسحب الشريط حتى تصبح

ذراعك أعلى الرأس مع إبقاء

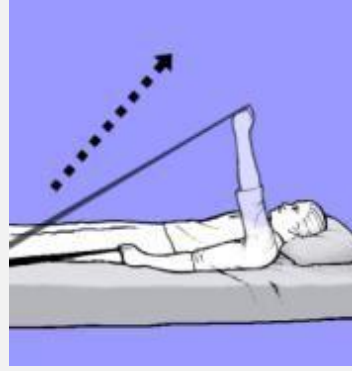
ذراعك أمامك وتأكد من إبقاء

ذراعك مستقيماً

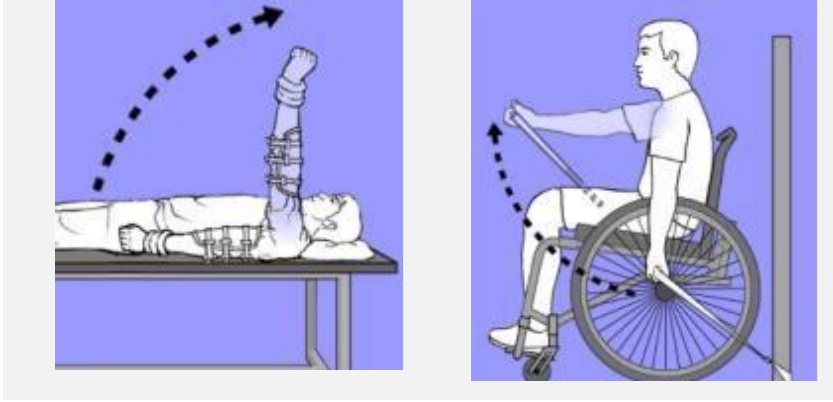
المرفق مستقيماً كما هو موضح أدناه



عند الاستلقاء على الظهر ابدأ
وذراعك بجانب جذعك ثم قم
برفع ذراعك عمودياً حتى ترى
يدك أمامك مع إبقاء كتفك
مستقيماً كما هو موضح



عند جلوسك قم بتثبيت
الشريط المطاطي خلفك حيث
يكون بالأسفل حتى تتمكن من
سحبه إلى الأمام.
ابداً وذراعك بالأسفل بجانب
جذعك و قم بسحب الشريط إلى
الأمام وأعلى حتى يصل ذراعك
لمستوى رأسك مع التأكد من
بقاء المرفق مستقيماً كما هو
موضح



3. تمارين تقوية العضلات المبعدة للكتف

الهدف منه تقوية العضلات التي على جانب وأعلى الكتف.

بدون استخدام الأوزان أو
الأثقال

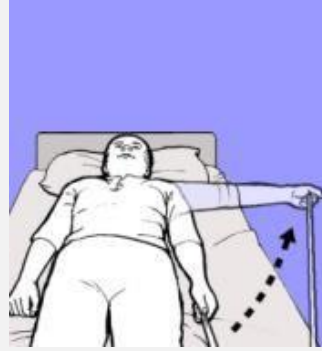
باستخدام
الشريط
المطاطي



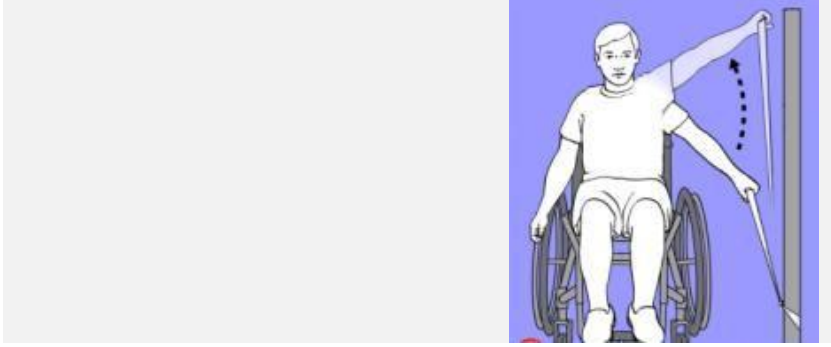
عند جلوسك على الكرسي ابدأ
التمرين وذراعك بجانب جذعك،
قم برفع ذراعك على جنب إلى
أعلى مع إبقاء المرفق مستقيماً
كما في الصورة أدناه



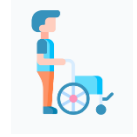
عند الاستلقاء على ظهرك ثبّت
طرف الشريط المطاطي أسفل
السريير وابدأ التمرين بوضع
ذراعك بجانب جذعك وابدأ
بسحب الطرف الشريط من
الأسفل على جنب حيث تكون
ذراعك مبتعدة عن جذعك مع
إبقاء المرفق مستقيماً كما هو
موضح



عند الجلوس ضع كرسيك
بجانب الشريط المطاطي حيث
ثبّت الشريط بالأسفل وتقوم
بسحب الشريط للأعلى. تبدأ
التمرين وذراعك بجانب جذعك
وتسحب الشريط وذراعك
مبتعدة عن جذعك كما هو
موضح



تمارين الكتف السلبية (تحريك المفاصل بمساعدة)



هذه التعليمات معنية لمرافق المريض.

1. تمارين الحركة السلبية للكتف بعيدا عن الجسم

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل
الكتف.

التعليمات:



عندما يكون المريض مستلقياً
على ظهره وكتفه بجانب الجذع
يتم ثني المرفق وتحريك
المرفق بعيداً عن الجذع لدرجة
90 كما هو موضح

2. تمارين الحركة السلبية للكتف للأمام

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل
الكتف.



التعليمات:

عندما يكون المريض مستلقياً
على ظهره وكتفه بجانب الجذع
يتم ثني المرفق وتحريك المرفق
للأعلى كما هو موضح

3. تمرين الدوران (البندول) لما بعد جراحة الكتف

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل الكتف.

التعليمات:



عند وقوفك قم بالاستناد على كرسي أو طاولة بجانبك على الجهة السليمة وابقِ كتفك المصابة متدلية للأسفل، حركها بشكل دائري ببطء في اتجاه عقارب الساعة لعدد من المرات ثم عكس عقارب الساعة



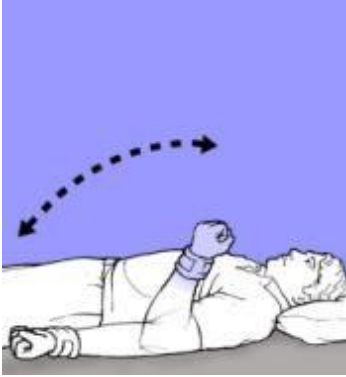
تمارين المرفق

تمارين تقوية العضلات القابضة للمرفق

الهدف منه تقوية العضلات المسؤولة عن ثني المرفق.

بدون استخدام الأوزان أو الأثقال

التعليمات:



عند الاستلقاء على ظهرك ضع
ذراعك بجانب جذعك وقم بثني
مرفقك إلى الأعلى مع التأكد من
أن الذراع ملاصقة للجذع



عند الجلوس ضع ذراعك بجانب
جذعك وقم بثني مرفقك إلى
الأعلى مع التأكد من أن الذراع
ملاصقة للجذع

تمارين الحركة السلبية للمرفق (تحريك المفاصل بمساعدة)



هذه التعليمات معنية لمرافق المريض.

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل
المرفق.

التعليمات:



عندما يكون المريض مستلقياً
على ظهره وتكون يده ممدودة
بجانب جسمه يقوم المرافق
بثني المرفق (مع بقاء العضد
ثابتاً)

الدوران السلبي للساعد:

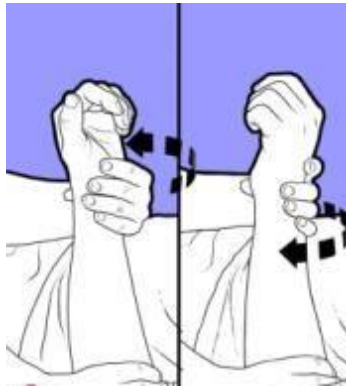
هذه التعليمات معنية لمرافق المريض.



الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل المرفق.

التعليمات:

عندما يكون المريض مستلقياً على ظهره يتم تثبيت الساعد ولف الرسغ يميناً ويساراً كما هو موضح



تمارين الرسغ والكف



تمارين الحركة السلبية للرسغ (تحريك المفاصل بمساعدة)



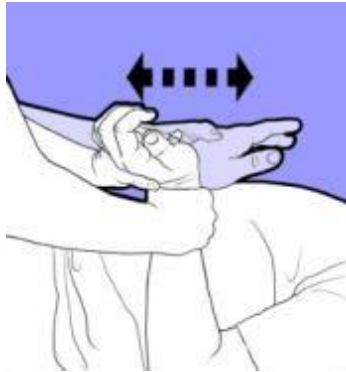
هذه التعليمات معنية لمرافق المريض.

الثني والبسط

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته في مفصل الرسغ.

التعليمات:

عندما يكون المريض مستلقياً على ظهره يتم تثبيت الساعد وتحريك الرسغ للأمام والخلف.



الأصابع:

الهدف منه الحفاظ على المدى الحركي وإطالته لليد.

التعليمات:

عندما يكون المريض مستلقياً
أو جالساً يتم تحريك الأصابع
للأمام والخلف مع إبقاء الرسغ
مثنياً.



قبضة اليد:

الهدف منه تحسين القدرة على ثني الأصابع.

التعليمات:

عندما يكون المريض مستلقياً أو جالساً يتم ثني أصابع
المريض وجعلها في وضعية القبضة مع الاستمرار بالضغط
على الأصابع لمدة 10 ثوانٍ.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية للعلوم التطبيقية
الطبية

HEM1.22.0001426

