



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



تمارين للورك والركب

Hip and knee exercises

التمرين الأول

الهدف:

لتقوية عضلات الركبة المسؤولة عن الثني والمد.

الطريقة:

- الاستلقاء على الظهر ومد الركب باستقامة.
- ثني الركبة مع الإحساس بانقباض العضلات.
- العد إلى خمس ثواني مع انقباض العضلة والشد عليها.
- الرجوع إلى الوضع الطبيعي واستقامة الركبة.





ملاحظة:

- لا تقوم بهذه التمارين إلا بعد استشارة الطبيب.
- التكرار يعتمد على قدرتك وحالتك الصحية، عادة من ٣٠-٥٠ تكرار.
- إذا أحسست بأي ألم أثناء التمرين أبلغ طبيبك.

التمرين الثاني

الهدف:

لتقوية عضلات الفخذ.

الطريقة:

- عند استلقاءك على ظهرك وجّه أصابع قدميك إلى السقف وحافظ على هذه الوضعية .
- يمكنك وضع فوطة تحت قدمك أو رفع رجلك وهي مستقيمة للأعلى قليلاً.
- بعد ذلك اركل بساقلك إلى جانبك.





ملاحظة:

- لا تقوم بهذه التمارين إلا بعد استشارة الطبيب.
- التكرار يعتمد على قدرتك وحالتك الصحية، عادة من ٣٠-٥٠ تكرار.
- إذا أحسست بأي ألم أثناء التمرين بلغ طبيبك.

التمرين الثالث

الهدف:

لتقوية عضلات الفخذ الخارجية، غالباً تستخدم للمصابين بالاحتكاك أو التهابات مفاصل الركبة و حالات أخرى في مفاصل الركبة.

الطريقة:

- الاستلقاء على الجنب للجهة المراد تقويتها.
- مد الركبة باستقامة، ارفع القدم ناحية السقف.
- تأكد بأن رجلك موازية للسريـر، أرجع رجلك إلى وضعها الطبيعي بهدوء.





ملاحظة:

- لا تقم بهذه التمارين الا بعد استشارة الطبيب.
- التكرار يعتمد على قدرتك وحالتك الصحية، عادة من ٣-٥ تكرار.
- اذا أحسست بأي ألم أثناء التمرين أبلغ طبيبك.

التمرين الرابع

الهدف:

لتقوية عضلات الورك الخلفية التي تساعد على استقامة الجسم والوقوف من وضع منخفض إلى أعلى مثل الوقوف من الكرسي.

الطريقة:

- الاستلقاء على البطن ووضع اليدين بجانب الجسم.
- رفع الرجل إلى الخلف باتجاه السقف بقدر المستطاع.
- محاولة المحافظة على الوضع لمدة ٥ ثواني ثم الرجوع إلى الوضع الطبيعي.



-



ملاحظة:

- لا تقوم بهذه التمارين إلا بعد استشارة الطبيب.
- التكرار يعتمد على قدرتك وحالتك الصحية، عادة من ٣٠-٥٠ تكرار.
- إذا أحسست بأي ألم أثناء التمرين أبلغ طبيبك.

التمرين الخامس

الهدف:

لتقوية عضلات الفخذ الأمامية.

الطريقة:

- الجلوس باستقامة على طرف السرير أو الكرسي
- رفع الرجل وهي مثنية باتجاه السقف بقدر المستطاع،
المحافظة على هذا الوضع لمدة ٥ - ١٠ ثواني ثم
الاسترخاء.





ملاحظة:

- لا تقوم بهذه التمارين إلا بعد استشارة الطبيب.
- التكرار يعتمد على قدرتك وحالتك الصحية، عادة من ٣٠-٥٠ تكرار.
- إذا أحسست بأي ألم أثناء التمرين بلغ طبيبك.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية المنزلية



HEM2.16.000380

