

# دليل التمارين المنزلية

لديك التهاب غشاء الكتف، مما يعني أن كتفك تؤلمك  
وتجد صعوبة في تحريكها في جميع الاتجاهات. هذا  
الكتيب  
مخصص لك، فهو يحتوي على تمارين تساعدك على  
تحسين حركات كتفك وتقليل الألم .  
حاول أن تقوم ب هذه التمارين بانتظام قدر الإمكان،  
ويفضل كل يوم. سيسمح لك ذلك بالحفاظ على  
نتائجك وتحسينها.  
للحصول على أفضل النتائج الممكنة، من المهم القيام  
بهذه التمارين على كلا الكتفين.

تذكر أن تشرب الماء بانتظام، وخذ وقتًا للراحة بين التمارين، وتنفس ببطء وبشكل كامل طوال التمرين. سيسمح لك الجدول الذي سنقدم لكم بمتابعة حالتك، تذكر أن تملأه بانتظام.

حظا سعيدا .

بعض النصائح ...

أثناء التمرين، تذكر أن تنظر بـ عن الكتف المصاب.  
تذكر أن نخط بوس اداة كغيرة نحت كفتك ع عدم نكون جالسا  
أو من نيبا.

1



**التمرين 1:** قف بشكل مستقيم وامسك بعصا خلف ظهرك وحافظ على استقامة ذراعيك وأرسك للأمام (أ). ادفع أرسك للخلف (ب). حافظ على الوضعية لمدة 5 ثوان ثم استرخي ببطء. كرر التمرين 10 مرات.



**التمرين 1 (مختلف):** قف بشكل مستقيم وذراعيك ممدودتان على جانبيك وأرسك لأسفل والكتفين للأمام (أ). ادفع أرسك وكتفيك وذراعيك الممدودتين للخلف (ب). حافظ على الوضعية لمدة 5 ثوان ثم استرخي ببطء. كرر التمرين 10 مرات.

2



التمرين 2: قف أمام الحائط، وضع

وسادة تحت الإبط، وثبتها على جسمك مع ثني ذراعك (أ).

اضغط على الوسادة نحوك كما لو كنت

تسحقها (ب). حافظ على الوضعية لمدة 5 ثوان ثم استرخي ببطء.

كرر التمرين 10 مرات.

ج.

### التمرين 3



التمرين 3: قف أمام الحائط،

وضع وسادة خلف ذراعك مع ثني المرفق (أ). ثبت الوسادة على

الحائط كما لو كنت تسحقها على الحائط (ب).

حافظ على الوضعية لمدة 5 ثوان ثم استرخي ببطء. كرر التمرين

10

مارت .

### 4



التمرين 4: قف أمام الحائط و ذارعيك ممدودتين على جانبيك (أ)،  
وجلب يدك إلى أقصى حد ممكن تجاه ركبتك دون رفع ظهرك عن

الحائط

(ب). حافظ على الوضعية لمدة 5 ثوان ثم عد ببطء إلى وضع  
البداية

(أ). كرر التمرين 10 مرات.

التمرين 5



التمرين 5: قف منحنيا للأمام ، ضع يدك على طاولة .مد يدك  
الأخرى

وامسك بقنينة ماء صغيرة في يدك. استرخ وقم بحركات دائرية في  
اتجاه عقارب الساعة(أ). كرر التمرين 10 مرات ثم اعكس اتجاه

الحركة (ب) 6.

## التمرين Ayachi



التمرين 6: : قف منحنيا للأمام ، ضع يدك على طاولة. مد يدك الأخرى وأمسك بقنينة ماء صغيرة في يدك (أ). استرخ وادفع ذراعك برفق إلى الأمام وإلى أقصى حد ممكن (ب). ثم عدده للخلف (ج) وكرر التمرين

10 مرات.

## التمرين 7

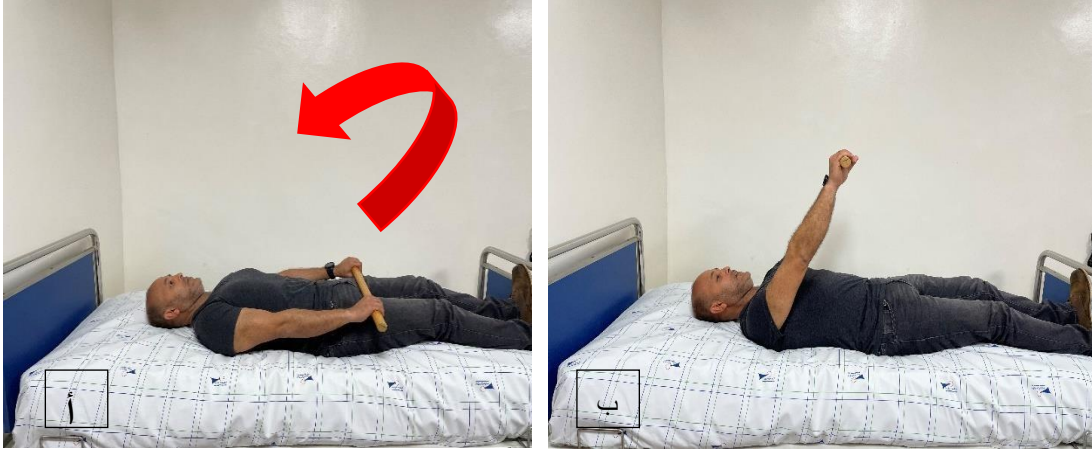


التمرين 7: : قف منحنيا للأمام ضع يدك على طاولة. مد يدك الأخرى

## Ayachi التمرين

و أمسك بقنينة ماء صغيرة في يدك(أ). استرخ واجلب ذراعك  
ببطء إلى اليمين وإلى أقصى حد ممكن(ب) . ثم أعده إلى اليسار وإلى  
أقصى حد ممكن (ج) كرر التمرين 10 مرات.

8



التمرين 8: اسنلق على السرير وذراعيك مسنق مئنين على جانبيك ،  
امسك العصا بكلتا يديك (أ). ارفع ذراعيك لأعلى وإلى أقصى حد  
ممکن  
(ب) . حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية  
(أ). كرر التمرين 10 مرات.



9



التمرين 9: استلق على السرير مع وضع ذراعيك على جانبيك ، وحرك  
 ذراعيك بعيداً عن جسمك لأعلى (ب). ثم عد ببطء إلى وضع البداية  
 (ب). كرر التمرين 10 مرات.



التمرين 9 (مختلف): استلق على السرير مع ثني ذراعيك بازوية  
 قائمة (أ) ، أبعد مرفقيك لأعلى عن طريق أزحتهما على السرير  
 وإبقاء المرفق بازوية قائمة (ب) .



حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ).  
كرر التمرين 10 مرات .

## التمرين 10



التمرين 10: قف وأرسك وظهرك ملامسين للحائط، أمسك العصا  
بكلتا يديك، وحافظ على استقامة ذراعيك (أ). ارفع ذراعيك بشكل  
مستقيم إلى مستوى العين (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم  
عد ببطء إلى الموضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

## التمرين 11



التمرين 11: استلقِ على السرير ، ارفع العصا لأعلى مع إبقاء ذراعيك مستقيمين (أ). قم بإمالة العصا إلى اليمين قدر الإمكان نحو السرير دون رفع ظهرك عن السرير (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ) . افعل الشيء نفسه على الجانب الآخر / إلى اليسار (ج). كرر التمرين 10 مرات.

## التمرين 12



التمرين 12: قف و أمسك العصا خلف ظهرك ، وحافظ على استقامة ذراعيك . ضع يديك كما في الصورة (أ). ادفع العصا إلى اليسار وإلى أقصى حد ممكن (ب) . ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ)

افعل نفس الشيء على الجانب الآخر وعكس اتجاه اليدين. كرر  
التمرين 10 مرات .

### التمرين 13



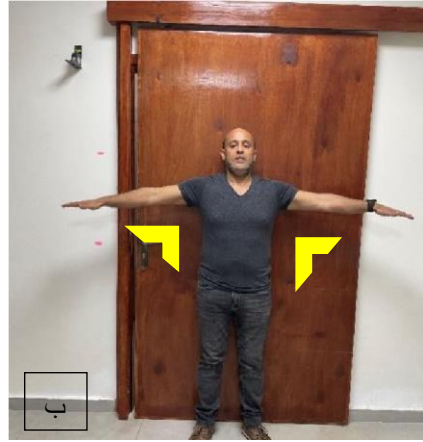
التمرين 13: قف وذراعيك

ممدودتان إلى جانبيك (أ)، ارفع ذراعيك

لأعلى إلى مستوى العين (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم

عد ببطء إلى الموضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

## 14



التمرين 14: قف أمام الحائط وذراعيك ممدودتين بجانب جسمك (أ).

ادفع ذراعيك بعيداً عن جسمك وحافظ على استقامة كتفيك ولا تشدهما لأعلى (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.



التمرين 14 (مختلف): قف أمام الحائط ، ثني مرفقيك بازوية قائمة مع إبقائهم ملتصقين بالجسم (أ). ادفع ذراعيك لأعلى من جسمك مع

الحفاظ على استقامة كتفك (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

15



التمرين 15: قف واثن مرفقيك بازوية قائمة وألصقهما بالجسم. ضع الشريط المطاطي حول معصميك (أ). أبعد ذراعيك إلى أقصى حد ممكن مع إبقاء المرفقين قريبين من الجسم (ب). حافظ على الوضعية ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات

التمرين 16



التمرين 16: قف وذراعيك ممدودتان على جانبيك ، قنينة ماء ممتلئة في يدك (أ) ، ارفع ذراعيك لأعلى إلى مستوى العين (ب). حافظ على

الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى الموضع الأولي (أ). كرر التمرين

10 مرات.

17



التمرين 17: قف وبيدك قنينة ماء ممتلئة ، ثني مرفقك بازوية قائمة مع إبقائه قريبا من الجسم (أ). أبعد ذراعيك من جسمك لأعلى ، وحافظ على استقامة كتفيك ومرفقك مثنياً (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.



## التمرين 18



التمرين 18: اربط الشريط المطاطي بمقبض باب مغلق وضع الطرف الآخر حول مقبضك (الموجود بعيداً عن الباب) مع إبقاء مرفقك مثنيًا بازوية قائمة وقريب من جسمك (أ). اسحب الشريط المطاطي للخارج (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

## 19



التمرين 19: اربط الشريط المطاطي بمقبض الباب المغلق وضع الطرف الآخر حول المقبض (الموجود بالقرب من الباب) مع إبقاء المرفق مثنيًا بازوية قائمة قريبًا من جسمك (أ). اسحب الشريط المطاطي للخارج (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

## التمرين 20



التمرين 20: قف أمام الحائط وابتعد عنه بحيث تكون أطراف أصابعك بالكاد ملامسة للحائط (أ). صعد أصابعك ببطء لأعلى أبع د ما يمكن

ب) .حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد ببطء إلى وضع البداية  
أ) .كرر التمرين 10 مرات.

21



التمرين 21: قف على جانبك من الحائط وابتعد عنه بحيث تكون  
أطراف أصابعك بالكاد تمس الحائط (أ). صعد أصابعك ببطء  
لأعلى أبعد ما يمكن (ب). حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم عد  
ببطء إلى وضع البداية (أ). كرر التمرين 10 مرات.

22



التمرين 22: امسك عصا بيديك مع إبقاء ذراعيك ممدودتين (أ).  
ارسم دائرة بالعصا، واجعلها أبعد ما يمكن إلى اليمين (ب)، للأعلى



(ج)، لليسار (د) وللأسفل (أ) مع إبقاء ذراعيك مستقيمة. كرر

التمرين 10 مرات.

اعد التمرين في الاتجاه الآخر وكرر التمرين 10 مرات .

## برنامج التمارين

تمارين 1 2 و 3	الأسبوع 1
تمارين الأسبوع الأول تمارين 4 و 5	الأسبوع 2
تمارين الأسبوع الأول تمارين 4 5 6 و 7	الأسبوع 3
تمارين الأسبوع الأول تمارين 8 9 و 10	الأسبوع 4
تمارين الأسبوع الأول تمارين 9 10 و 11	الأسبوع 5
تمارين الأسبوع الأول تمارين 10 11 و 12	الأسبوع 6
تمارين الأسبوع الأول تمارين 13 14 و 15	الأسبوع 7
تمارين الأسبوع الأول تمارين 13 14 و 15	الأسبوع 8
تمارين الأسبوع الأول تمارين 16 17 و 18	الأسبوع 9
تمارين الأسبوع الأول تمارين 17 18 و 19	الأسبوع 10

تمارين الأسبوع الأول تمارين 18 19 20 و 21	الأسبوع 11
تمارين الأسبوع الأول تمارين 18 19 20 و 21	الأسبوع 12
تمارين الأسبوع الأول تمارين 18 19 20 21 و 22	الأسبوع 13
تمارين الأسبوع الأول تمارين 18 19 20 21 و 22	الأسبوع 14
تمارين الأسبوع الأول تمارين 16 17 18 19 و 22	الأسبوع 15
تمارين الأسبوع الأول تمارين 16 17 18 19 و 22	الأسبوع 16

تذكر أن تكتب تقدمك

الاسبوع	الأيام التي انجزت	التمارين التي انجزت	ألم	صعوبة
---------	----------------------	------------------------	-----	-------

				<b>الأسبوع 1</b>
				<b>الأسبوع 2</b>
				<b>الأسبوع 3</b>



				الأسبوع 4
				الأسبوع 5
				الأسبوع 6

				الأسبوع 7
--	--	--	--	-----------

				الأسبوع 8
--	--	--	--	-----------

				الأسبوع 9
--	--	--	--	-----------

				الأسبوع 10
				الأسبوع 11
				الأسبوع 12

				<b>الأسبوع 13</b>
				<b>الأسبوع 14</b>
				<b>الأسبوع 15</b>



Unité de Médecine Physique et de Réadaptation, Hôpital El  
Ayachi



				<b>الأسبوع 16</b>
--	--	--	--	-----------------------



# حظ موفق