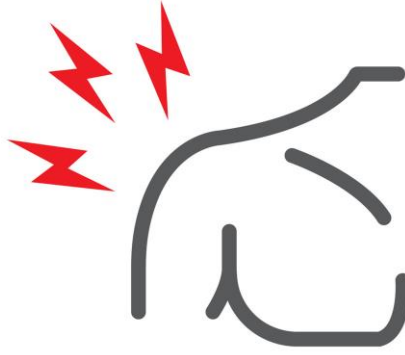




تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



## تمارين لعلاج الكتف المتجمد Frozen Shoulder Exercises



يمكن استخدام الكمادات الحارة أو

الباردة لمدة 10 دقائق قبل التمرين، لتخفيف الألم.

لكل تمرين 3 إلى 5 مرات يوميًا ويتم تكراره 10 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، مّد 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

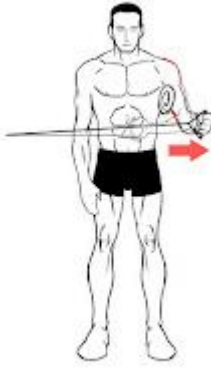
### طريقة عمل التمرين



- 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 90 درجة،
- قم بتدوير ساعدك بسلسلة للخارج عبر جسمك، توقف مؤقتًا، ثم أعد ذراعك إلى وضع البداية للداخل

# لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي  
قسم الرعاية المنزلية للعلوم  
التطبيقية الطبية