



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



تمارين الجذع العلوي Upper Limbs Exercises

تمارين الكتف



1- تمارين تقوية عضلات الكتف الباسطة عند الجلوس

الهدف منه تقوية العضلات الخلفية للكتف

باستخدام الشريط المطاطي بدون استخدام الأوزان أو الأثقال

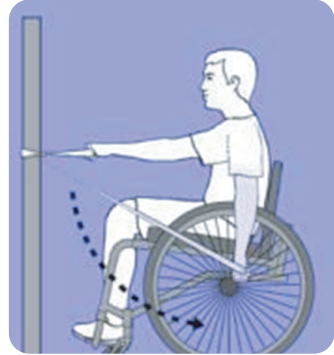
التعليمات

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
باستخدام الشريط المطاطي بدون استخدام الأوزان أو الأثقال

التعليمات

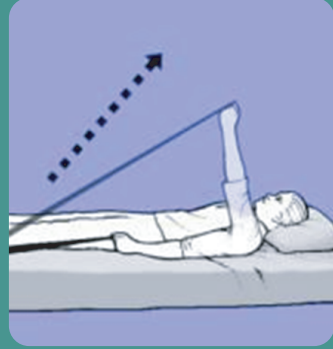
عند جلوسك على الكرسي
ابدأ بوضع ذراعك بجانب
الجذع ومدة إلى الأمام حتى
تصبح ذراعك أعلى الرأس مع
لإبقاء المرفق مستقيماً كما
هو موضح أدناه



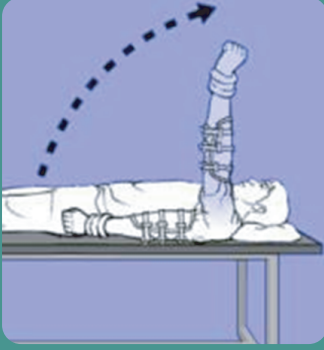
عند الاستلقاء على الظهر
ابدأ وذراعك بجانب جذعك
ثم قم برفع ذراعك عمودياً
حتى ترى يدك أمامك مع
إبقاء كتفك مستقيماً كم
أ هو موضح

التعليمات

عند الاستلقاء على ظهرك
ثبّت الشريط المطاطي
أسفل السرير وابدأ بسحب
الشريط حتى تصبح ذراعك
أمامك وتأكد من إبقاء
ذراعك مستقيماً



عند جلوسك قم ب تثبيت
الشريط المطاطي خلفك
حيث يكون بالأسفل حتى
تتمكن من سحبه إلى الأمام
ابدأ 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

باستخدام الشريط المطاطي بدون استخدام الأوزان أو الأثقال

التعليمات

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

التعليمات

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



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



تمارين الكتف السلبية (تحريك المفاصل بمساعدة)

هذه التعليمات
معنية لمرافق المريض



1- تمارين الحركة السلبية للكتف بعيداً 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

4-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 وابق 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

التعليمات



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

R2-CCCM-CPAVA-121025- MA