

بعد الإصابة أو الجراحة، سيساعدك برنامج تكييف التمرين على العودة إلى الأنشطة اليومية والاستمتاع بمزيد من نمط الحياة النشط والصحي.

بعد برنامج تكييف جيد التنظيم سيساعدك أيضًا على العودة إلى الرياضة وغيرها من الأنشطة الترفيهية.

هذا برنامج تكييف عام يوفر مجموعة واسعة من التمارين. لضمان أن يكون البرنامج آمنًا وفعالًا بالنسبة لك، يجب أن يتم تنفيذها تحت إشراف طبيبك. تحدث إلى طبيبك أو المعالج الطبيعي حول أي تمارين ستساعدك على تحقيق أهداف إعادة التأهيل الخاصة بك بشكل أفضل.

القوة: إن تعزيز العضلات التي تدعم كتفك سيساعد على الحفاظ على مفصل كتفك مستقرًا. حفظ هذه العضلات قوية يمكن أن تخفف من آلام الكتف وتمنع المزيد من الإصابات

المرونة: يعد تمديد العضلات التي تقويها أمرًا مهمًا لاستعادة نطاق الحركة ومنع الإصابة. يمكن أن يساعد التمدد بلطف بعد تمارين ال تقوية في تقليل وجع العضلات والحفاظ على عضلاتك طويلة ومرنة

مدة البرنامج: يجب أن يستمر برنامج تكييف الكتف هذا لمدة ٤ إلى ٦ أسابيع، ما لم يحدد طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي خلاف ذلك. بعد الشفاء، يمكن الاستمرار في هذه التمارين كبرنامج صيانة لحماية وصحة كتفك مدى الحياة. سيؤدي أداء التمارين من ٢ إلى ٣ أيام في الأسبوع إلى الحفاظ على القوة ونطاق الحركة في كتفك.

البدء

الإحماء: قبل القيام بالتمارين التالية، قم بالإحماء لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق من النشاط المنخفض التأثير، مثل المشي أو ركوب دراجة ثابتة.

الإطالة: بعد الإحماء، قم بتمارين الإطالة قبل الانتقال إلى تمارين التقوية. عند الانتهاء من تمارين التقوية، كرر تمارين الإطالة لإنهاء البرنامج.

لا تتجاهل الألم: يجب ألا تشعر بالألم أثناء التمرين. تحدث إلى طبيبك أو معالجك الطبيعي إذا كنت تعاني من أي ألم أثناء ممارسة الرياضة.

اطرح أسئلة: إذا لم تكن متأكدًا من كيفية القيام بالتمارين، أو كم مرة تفعل ذلك، <https://hutaif-orthopedic.com/>، info@hutaif-orthopedic.com

فاتصل بطبيبك أو معالجك الطبيعي.

١. البندول

التكرار

مجموعتان من ١٠

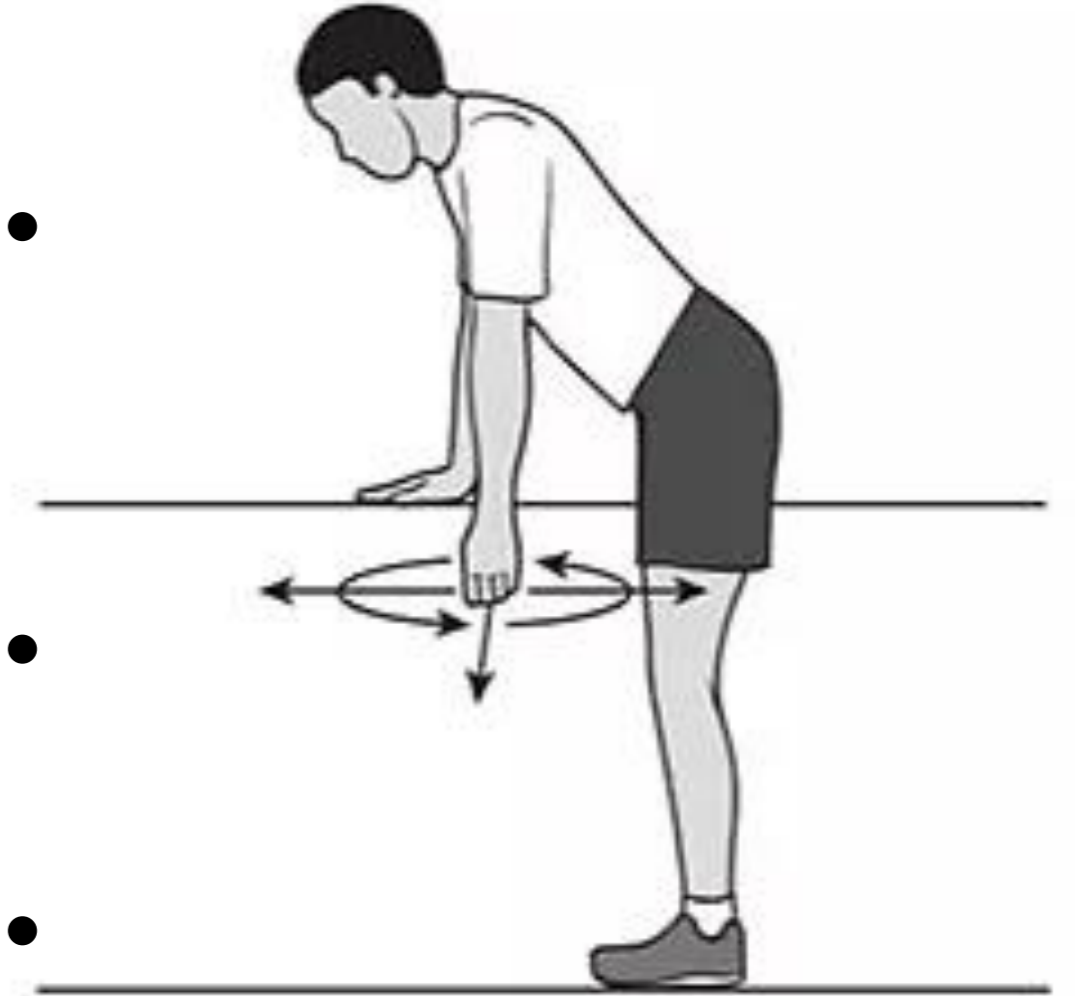
عدد الأيام في الأسبوع

من ٥ إلى ٦

للقيام بهذا التمرين:

- انحن للأمام وضع إحدى يديك على منضدة أو طاولة للحصول على الدعم. دع ذراعك الأخرى تتدلى بحرية إلى جانبك.
- حرك ذراعك بلطف للأمام والخلف. كرر التمرين بتحريك ذراعك جنبًا إلى جنب ، وكرر مرة أخرى بحركة دائرية.
- كرر التسلسل بأكمله مع الذراع الأخرى.

المعدات المطلوبة: لا يوجد

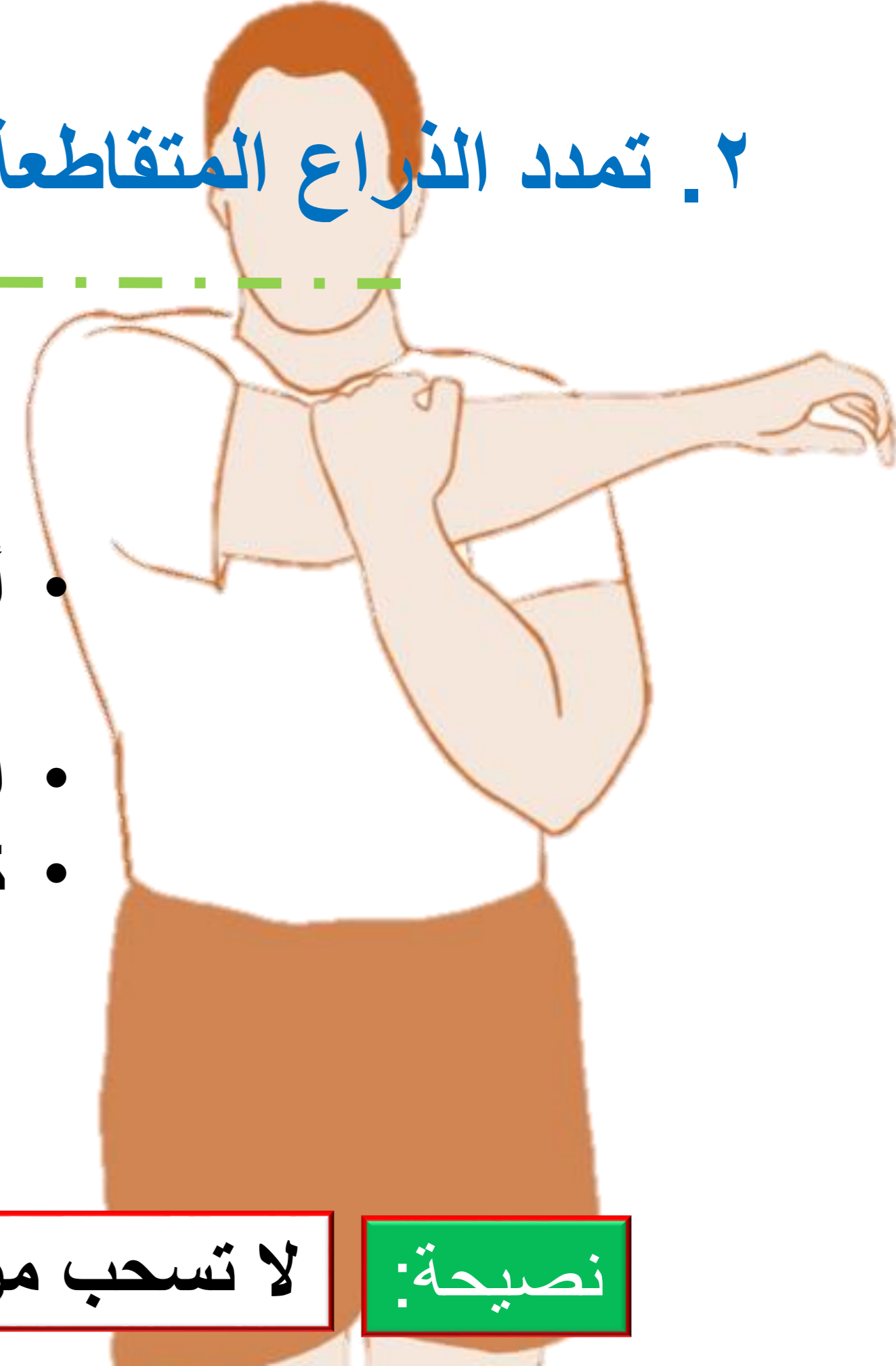


لا تلف ظهرك أو تقفل ركبتك

نصيحة:



٢. تمدد الذراع المتقاطعة



التكرار

٤

عدد الأيام في الأسبوع

من ٥ إلى ٦

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- أرخ كتفيك واسحب ذراعك برفق عبر صدرك قدر الإمكان ، ممسكًا بأعلى ذراعك.
- استمر في التمدد لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.
- كرر مع الذراع الأخرى.

لا تسحب مرفقك أو تضغط عليه.

نصيحة:



٣. الدوران الداخلي

التكرار

٤

عدد الأيام في الأسبوع

من ٥ إلى ٦

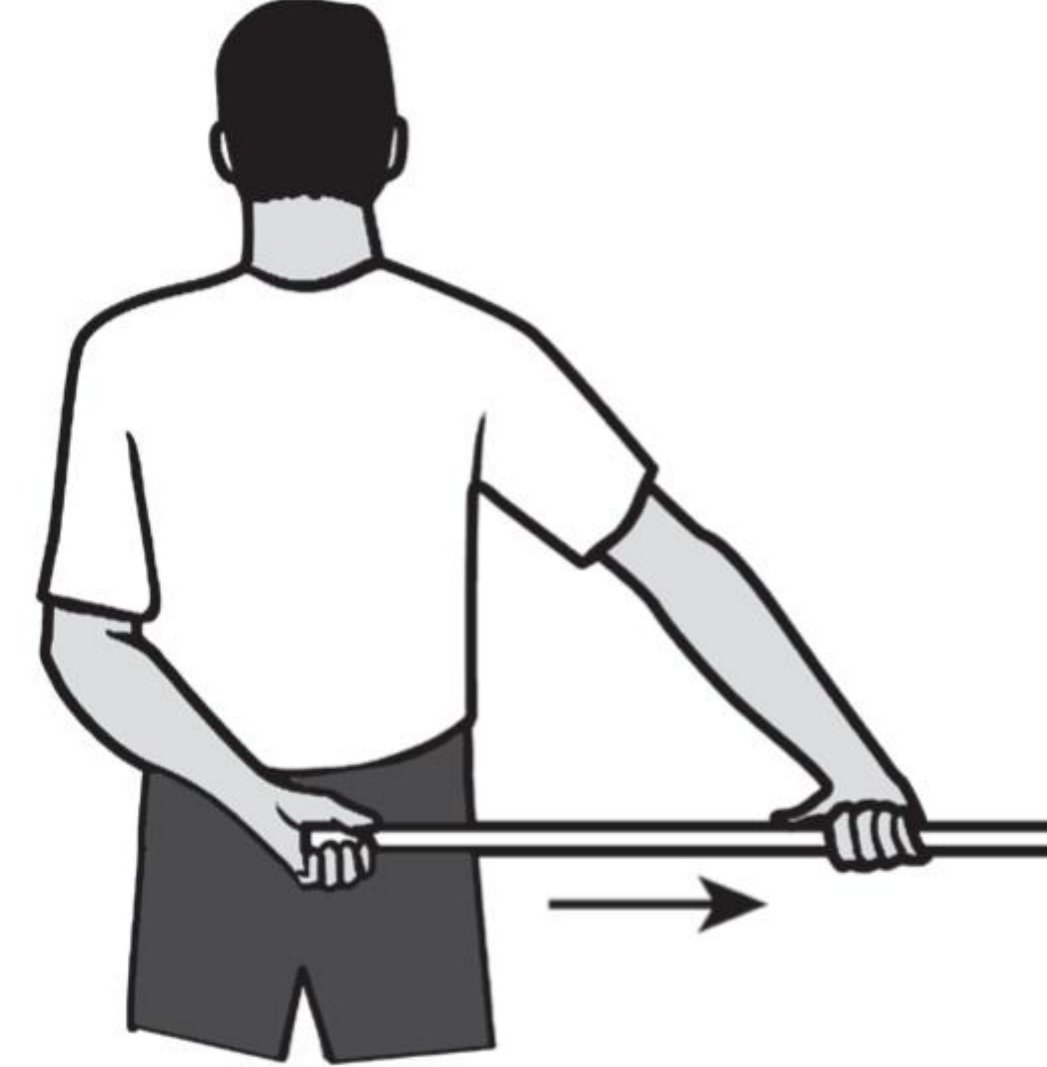
المعدات المطلوبة: عصا

للقيام بهذا التمرين:

- أمسك بعصا خلف ظهرك بإحدى يديك ، و امسك برفق بالطرف الآخر من العصا بيدك الأخرى.
- اسحب العصا أفقيًا كما هو موضح بحيث يتم شد كتفك بشكل طبيعي لدرجة الشعور بالسحب دون ألم.
- استمر لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.
- كرر على الجانب الآخر.



Start



Finish

لا تتحني إلى الجانب أثناء سحب العصا

نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

بجهدنا نعتني أكثر

٤. الدوران الخارجي

التكرار

٤

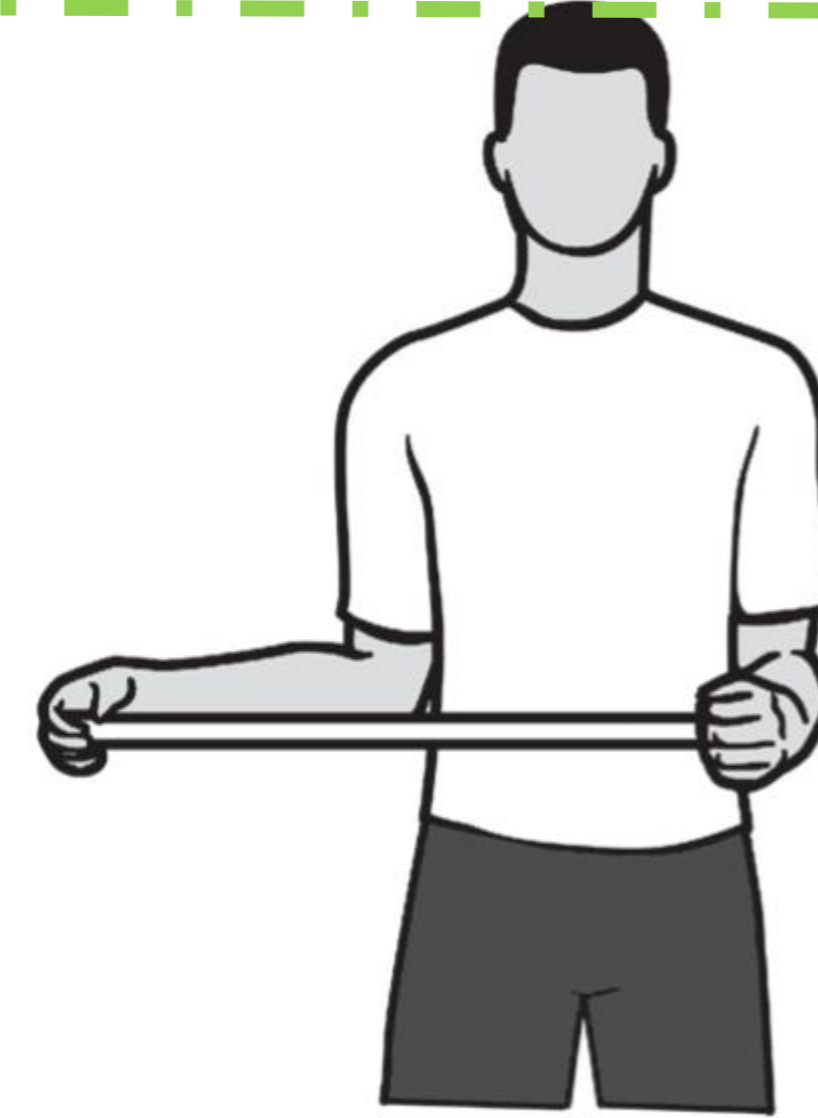
عدد الأيام في الأسبوع

من ٥ إلى ٦

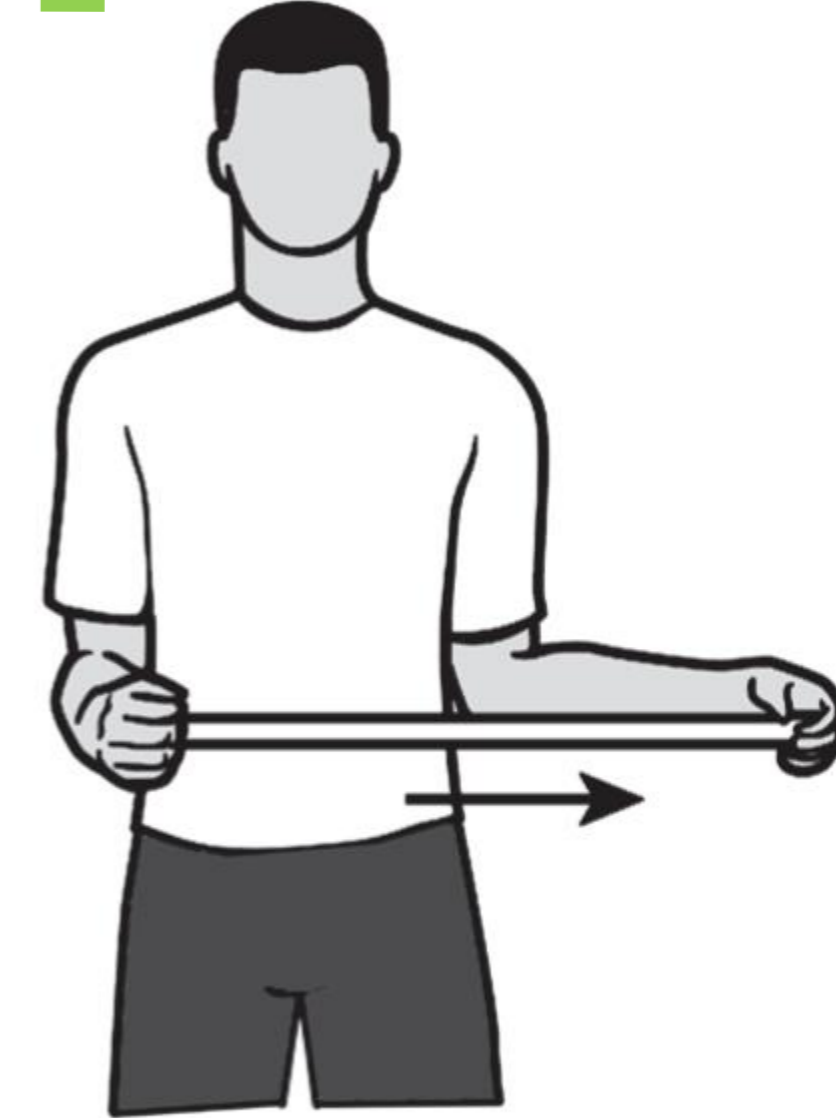
المعدات المطلوبة: عصا

للقيام بهذا التمرين:

- أمسك العصا بيد واحدة و الطرف الآخر من العصا باليد الأخرى.
- حافظ على كوع الكتف الذي تقوم بمده على جانب جسمك وادفع العصا أفقيًا كما هو موضح لدرجة الشعور بالسحب دون ألم.
- استمر لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.
- كرر على الجانب الآخر.



Start



Finish

حافظ على وركيك متجهين للأمام ولا تلفهما

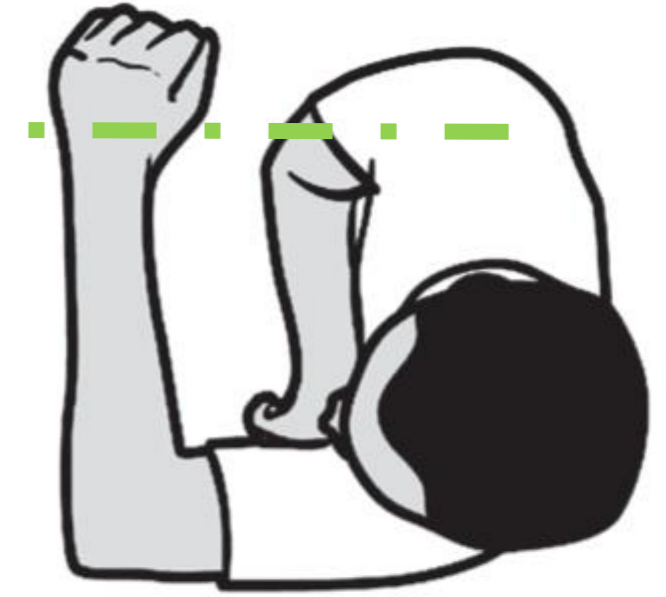
نصيحة:



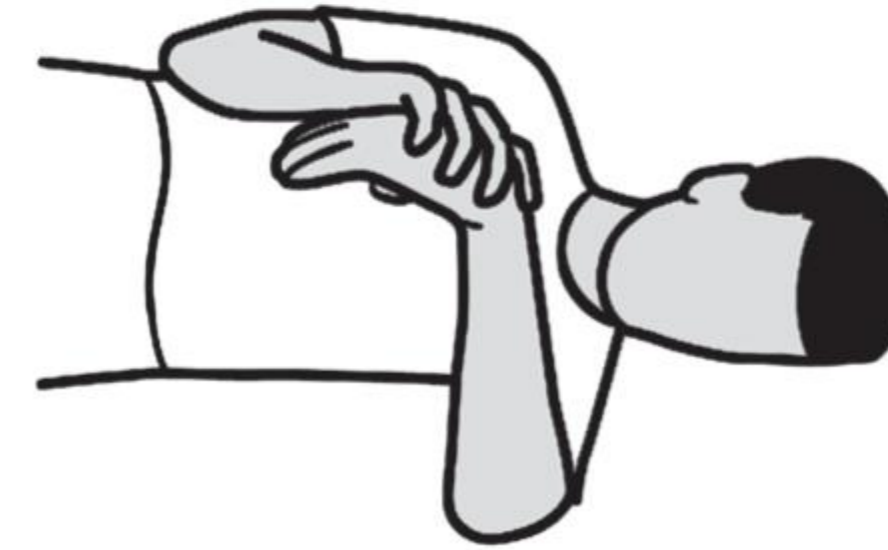
برنامج تكييف الكتف

بخبرتنا نعتني أكثر

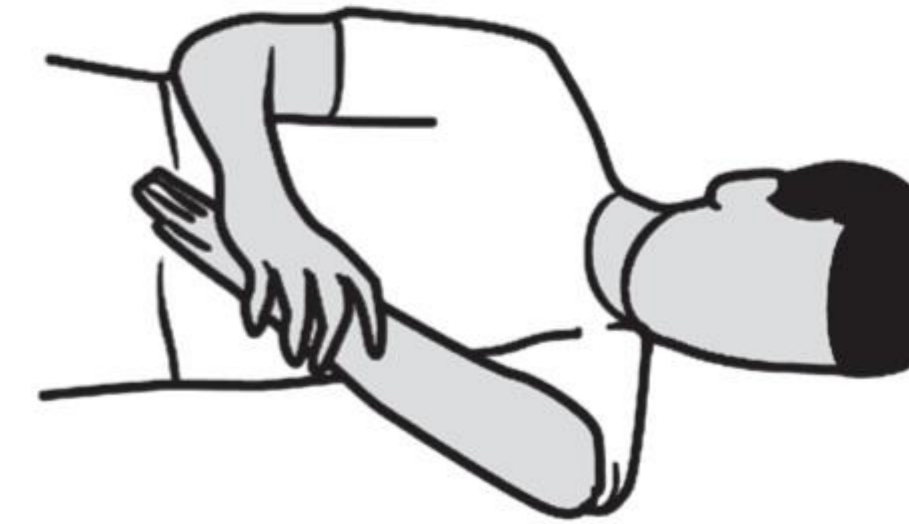
٥. تمدد النائم



Sleeper position



Start



Finish

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- استلق على جانبك على سطح ثابت ومستوٍ مع الكتف المصاب أسفلك وذراعك مثنيًا ، كما هو موضح. يمكنك وضع رأسك على وسادة للراحة ، إذا لزم الأمر.
- استخدم ذراعك السليمة لدفع ذراعك الأخرى لأسفل. توقف عن الضغط عندما تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من كتفك المصاب.
- استمر لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.

لا تثني معصمك أو تضغط لأسفل على معصمك.

نصيحة:

التكرار

٤ تكرارات ، ٣ مرات
في اليوم

عدد الأيام في الأسبوع

يوميًا

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

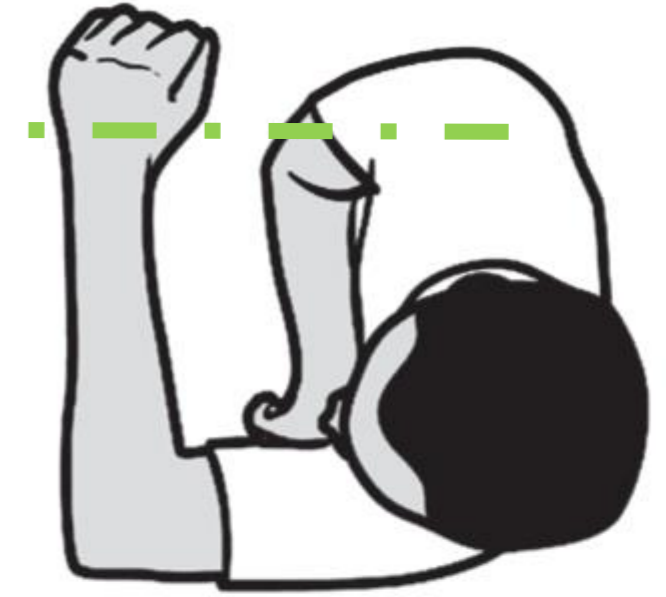
هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



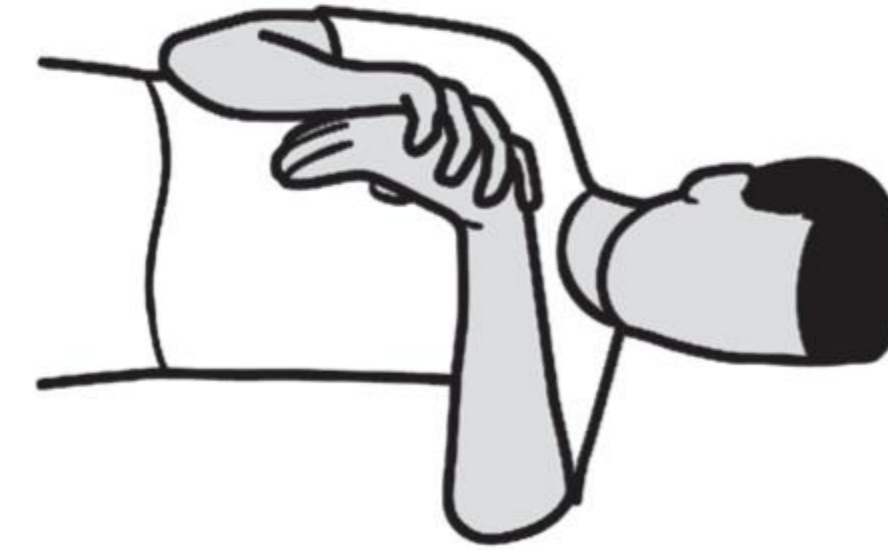
برنامج تكييف الكتف

بخبرتنا نعتني أكثر

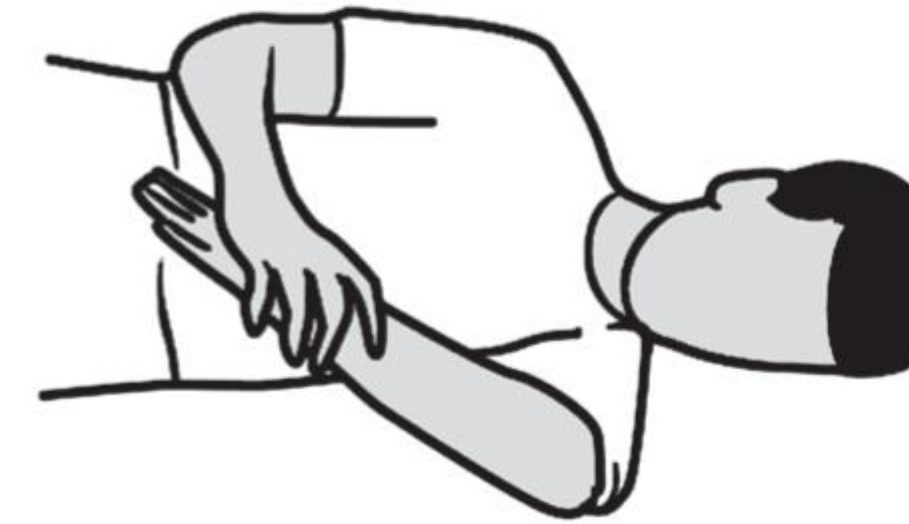
٥. تمدد النائم



Sleeper position



Start



Finish

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- استلق على جانبك على سطح ثابت ومستوٍ مع الكتف المصاب أسفلك وذراعك مثنيًا ، كما هو موضح. يمكنك وضع رأسك على وسادة للراحة ، إذا لزم الأمر.
- استخدم ذراعك السليمة لدفع ذراعك الأخرى لأسفل. توقف عن الضغط عندما تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من كتفك المصاب.
- استمر لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.

لا تثني معصمك أو تضغط لأسفل على معصمك.

نصيحة:

التكرار

٤ تكرارات ، ٣ مرات
في اليوم

عدد الأيام في الأسبوع

يوميًا

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



٦. تقوية الوقوف

التكرار

٣ مجموعات

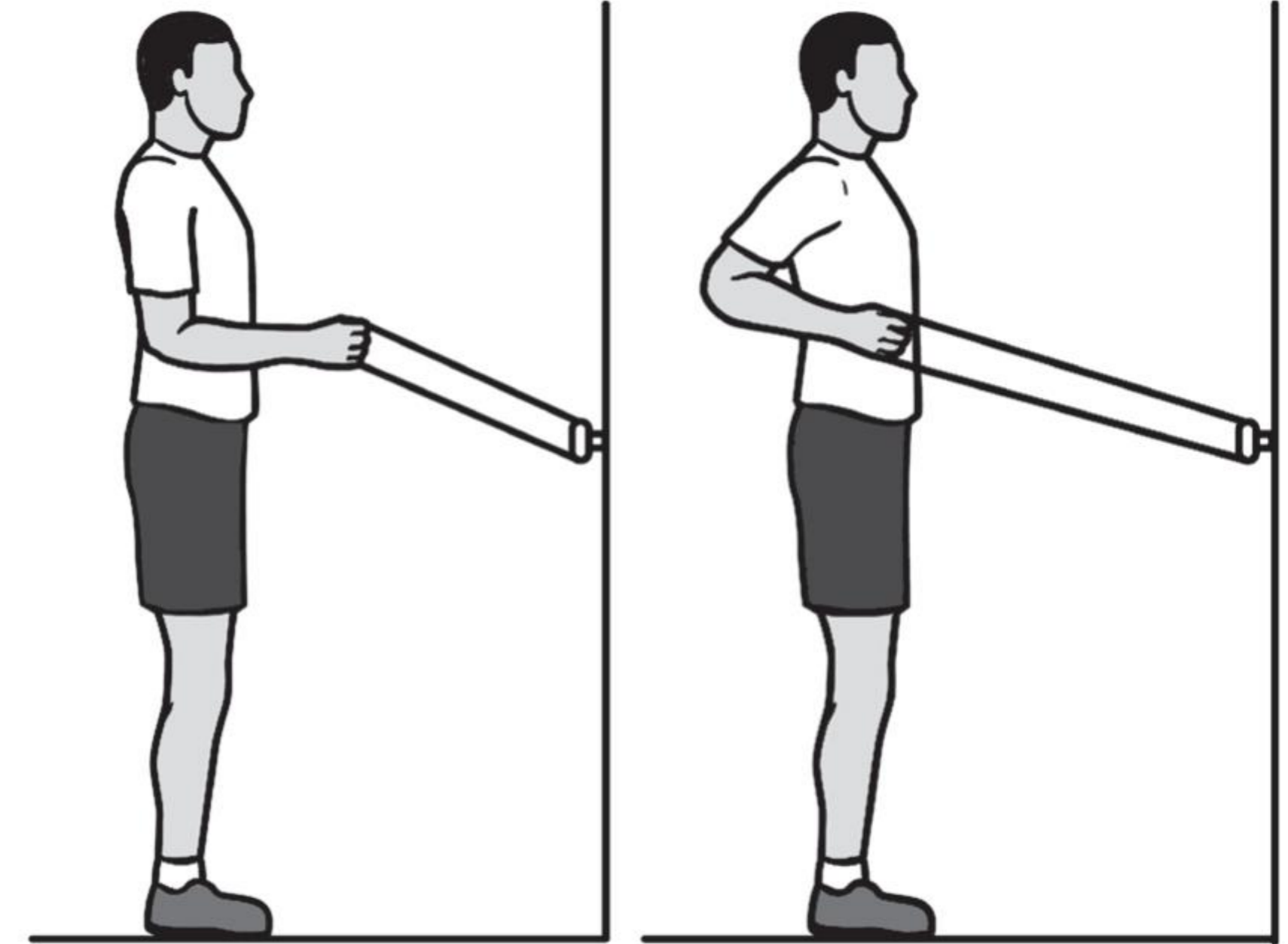
عدد الأيام في الأسبوع

٣

المعدات المطلوبة: شريط مطاطي ذو مقاومة مريحة

للقيام بهذا التمرين:

- اصنع حلقة طولها ٣ أقدام مع الشريط المطاطي واربط الأطراف معًا. قم بتوصيل الحلقة بمقبض الباب أو أي شيء ثابت آخر.
- قف ممسكًا بالحزام مع ثني كوعك على جانبك ، كما هو موضح في وضع البداية.
- أبقِ ذراعك قريبًا من جانبك واسحب كوعك ببطء إلى الخلف.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر.



Start

Finish

شد لوحى كتفك معًا أثناء السحب.

نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

٧. تقوية الدوران خارجي بذراع عند ٩٠ درجة

التكرار

٣ مجموعات

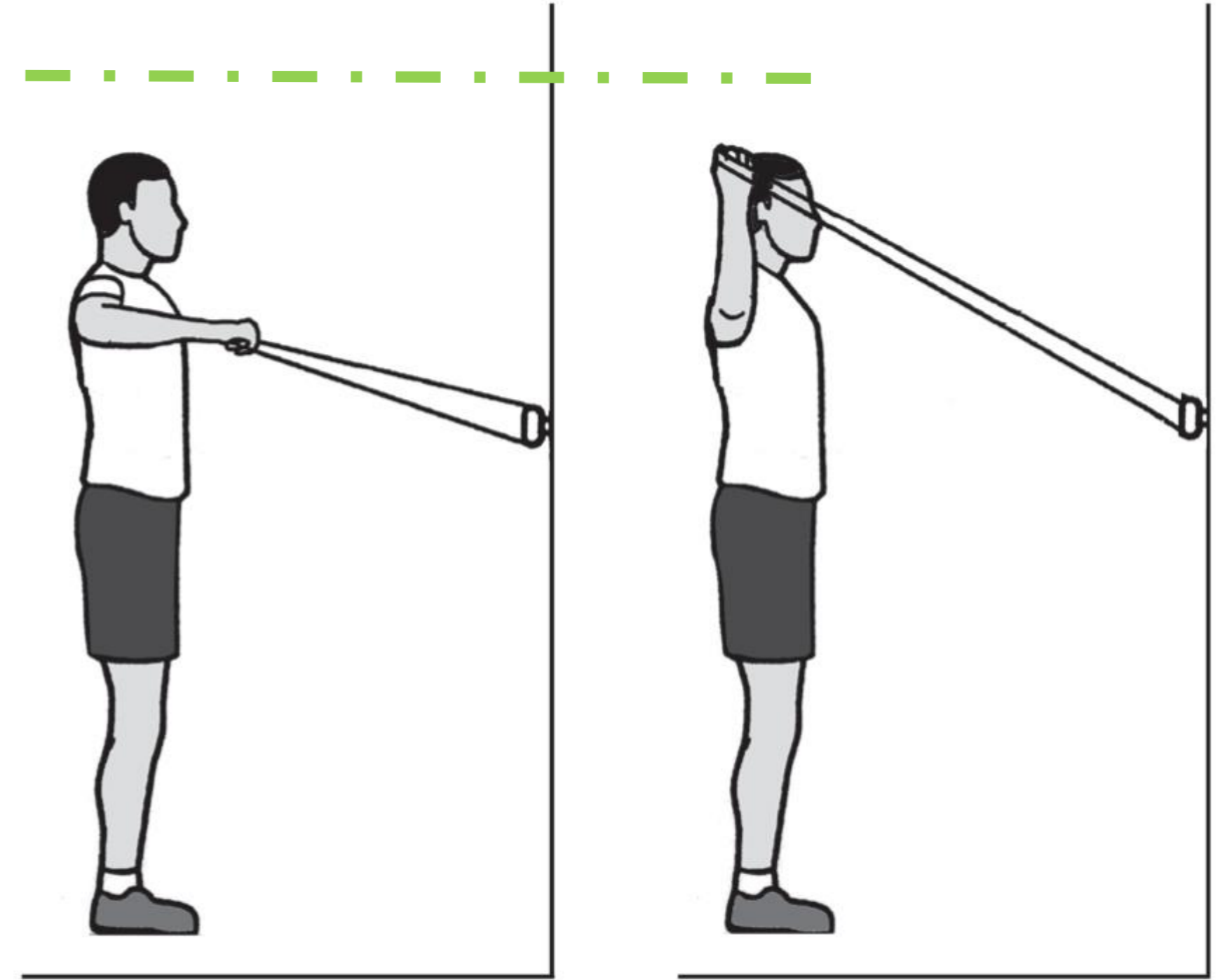
عدد الأيام في الأسبوع

٣

المعدات المطلوبة: شريط مطاطي ذو مقاومة مريحة

للقيام بهذا التمرين:

- اصنع حلقة طولها ٣ أقدام مع الشريط المطاطي واربط الأطراف معًا. قم بتوصيل الحلقة بمقبض الباب أو أي شيء ثابت آخر.
- قف ممسكًا بالحزام مع ثني كوعك بمقدار ٩٠ درجة ورفعها إلى ارتفاع الكتف ، كما هو موضح في وضع البداية.
- حافظ على مستوى كتفك وكوعك ، وارفع يدك ببطء حتى تتماشى مع رأسك. عد ببطء إلى وضع البداية وكرر.



Start

Finish

تأكد من بقاء كوعك على نفس الخط مع كتفك.

نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

بخبرتنا نعتني أكثر

٨. تقوية الدوران الداخلي

التكرار

٣ مجموعات

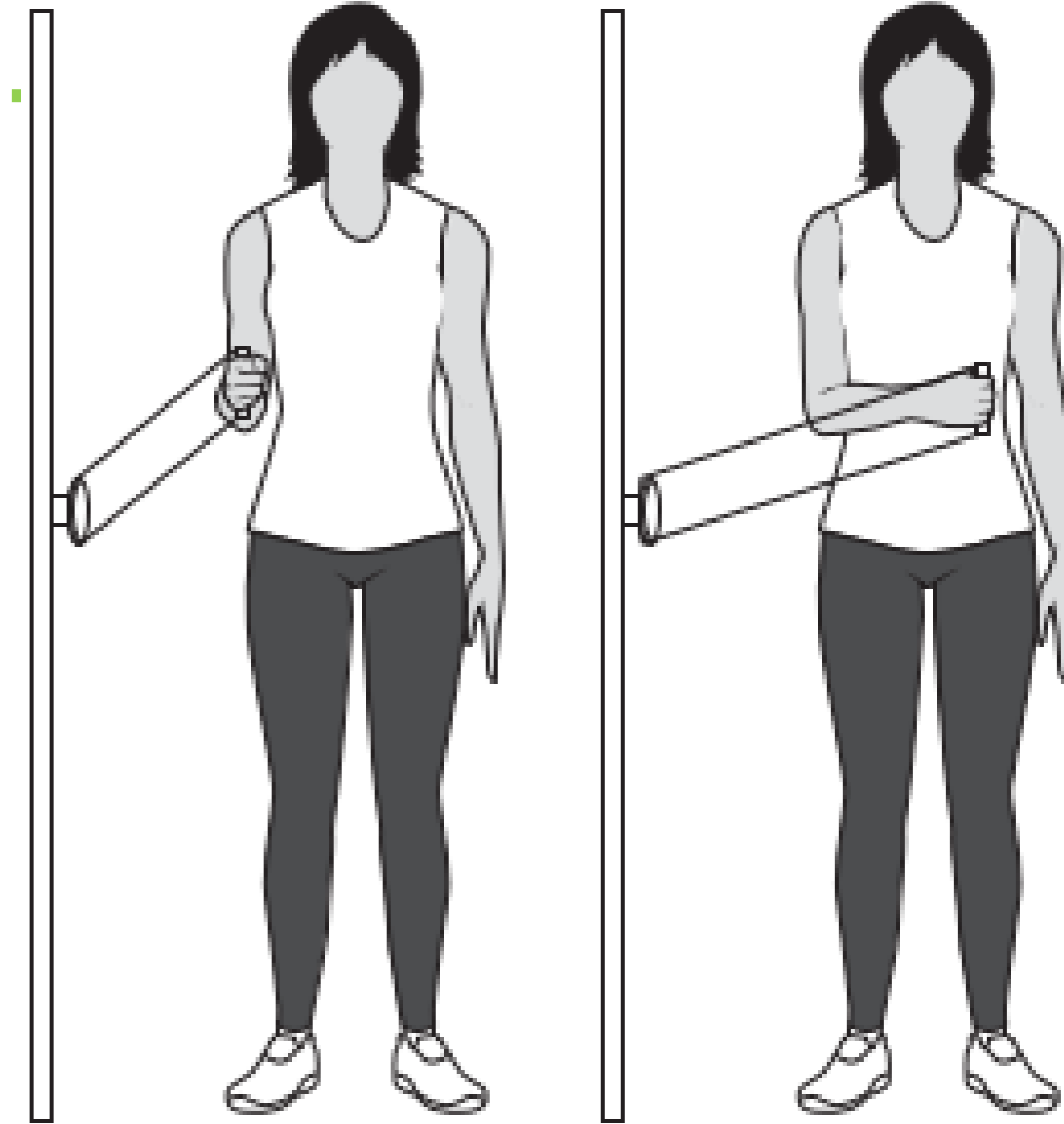
عدد الأيام في الأسبوع

٣

المعدات المطلوبة: شريط مطاطي ذو مقاومة مريحة

للقيام بهذا التمرين:

- اصنع حلقة طولها ٣ أقدام مع الشريط المطاطي واربط الأطراف معًا. قم بتوصيل الحلقة بمقبض الباب أو أي شيء ثابت آخر.
- قف ممسكًا بالحزام مع ثني كوعك وعلى جانبك ، كما هو موضح في وضع البداية.
- أبق مرفقك قريبًا من جانبك واجلب ذراعك باتجاه جسمك.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر.



أبق مرفقك مضغوطًا على جانبك.

نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

بخبرتنا نعتني أكثر

٩. تقوية التناوب الخارجي

التكرار

٣ مجموعات

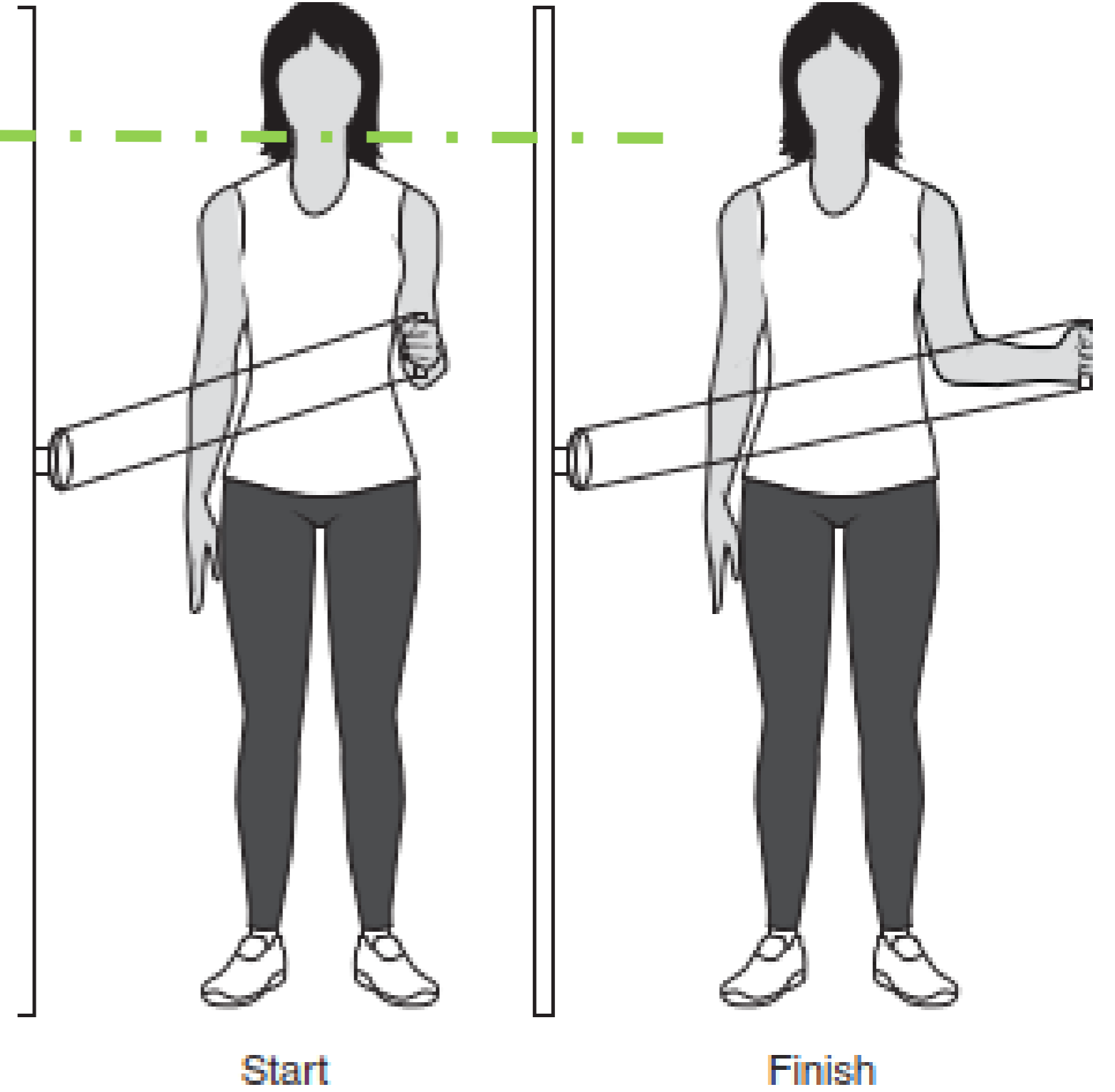
عدد الأيام في الأسبوع

٣

المعدات المطلوبة: شريط مطاطي ذو مقاومة مريحة

للقيام بهذا التمرين:

- صنع حلقة طولها ٣ أقدام مع الشريط المطاطي واربط الأطراف معًا.
- قم بتوصيل الحلقة بمقبض الباب أو أي شيء ثابت آخر.
- قف ممسكًا بالحزام مع ثني كوعك وعلى جانبك ، كما هو موضح في وضع البداية.
- أبق مرفقك قريبًا من جانبك ، وأدر ذراعك ببطء للخارج.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر.



Start

Finish

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

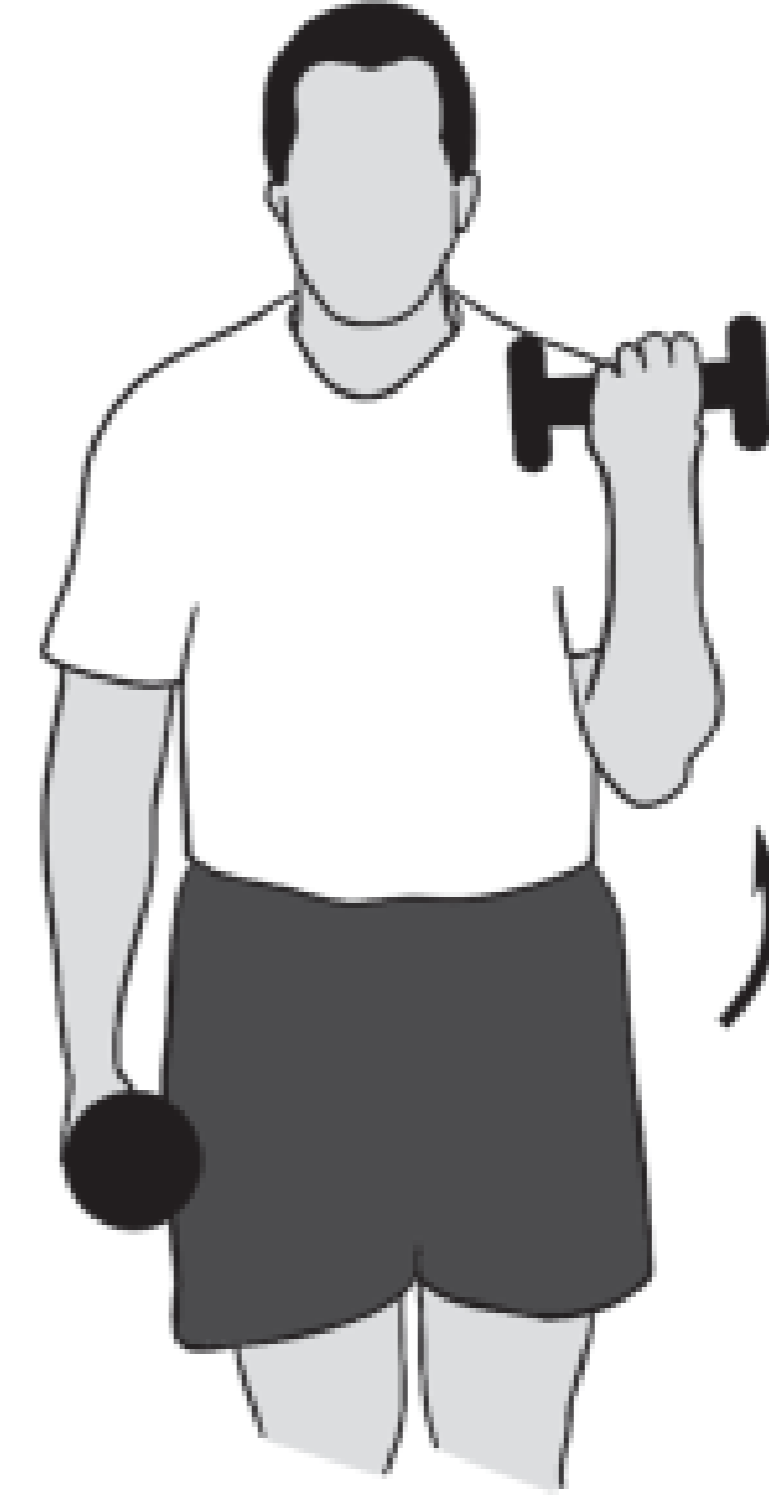
نصيحة: اضغط على لوح الكتف معًا عندما تسحب كوعك للخلف.



برنامج تكييف الكتف

بجهدنا نعتني أكثر

١٠. انشاء الكوع



المعدات المطلوبة: ابدأ بوزن سهل عندما يصبح التمرين أسهل ،
أضف وزناً بزيادات قدرها ١ رطل إلى ٥ أرطال كحد أقصى.

للقيام بهذا التمرين:

- قف منتصبًا مع توزيع وزنك بالتساوي على كلا القدمين.
- أبق مرفقك قريبًا من جانبك وارفع الوزن ببطء نحو كتفك كما هو موضح.
- استمر لمدة ٢ ثانية.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر.

التكرار

٣ مجموعات

عدد الأيام في الأسبوع

٣

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

لا تقم بالتمرين بسرعة كبيرة أو تأرجح ذراعك.

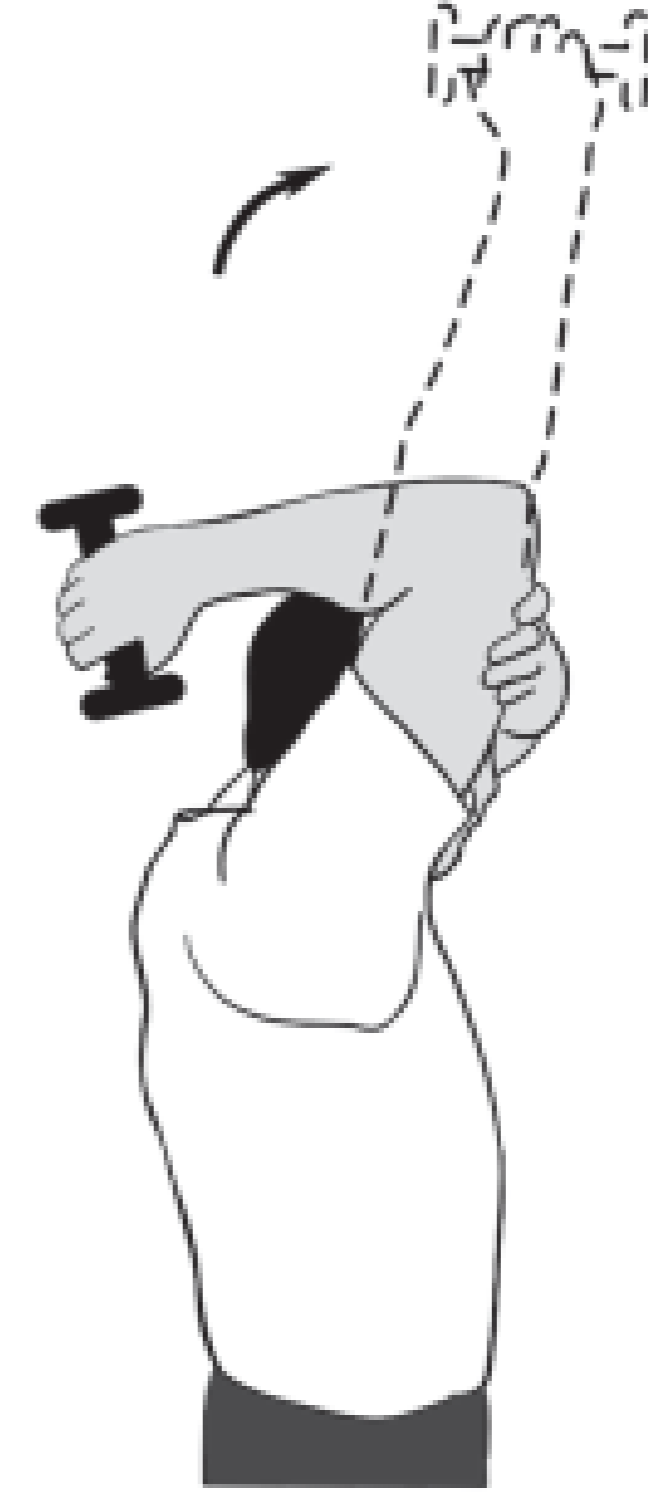
نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

بخبرتنا نعتني أكثر

١١. تمديد الكوع



المعدات المطلوبة: ابدأ بوزن سهل عندما يصبح التمرين أسهل ،
أضف وزناً بزيادات قدرها ١ رطل إلى ٥ أرطال كحد أقصى.

للقيام بهذا التمرين:

- قف منتصبًا مع توزيع وزنك بالتساوي على كلا القدمين.
- ارفع ذراعك واثني مرفقك بالوزن خلف رأسك.
- ادعم ذراعك بوضع يدك المعاكسة على أعلى ذراعك.
- افرد كوعك ببطء واجعل الوزن فوق رأسك.
- استمر لمدة ٢ ثانية.
- أنزل ذراعك ببطء لأسفل خلف رأسك وكرر الأمر.

التكرار

٣ مجموعات

عدد الأيام في الأسبوع

٣

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

حافظ على شد عضلات بطنك ولا تقوس ظهرك.

نصيحة:

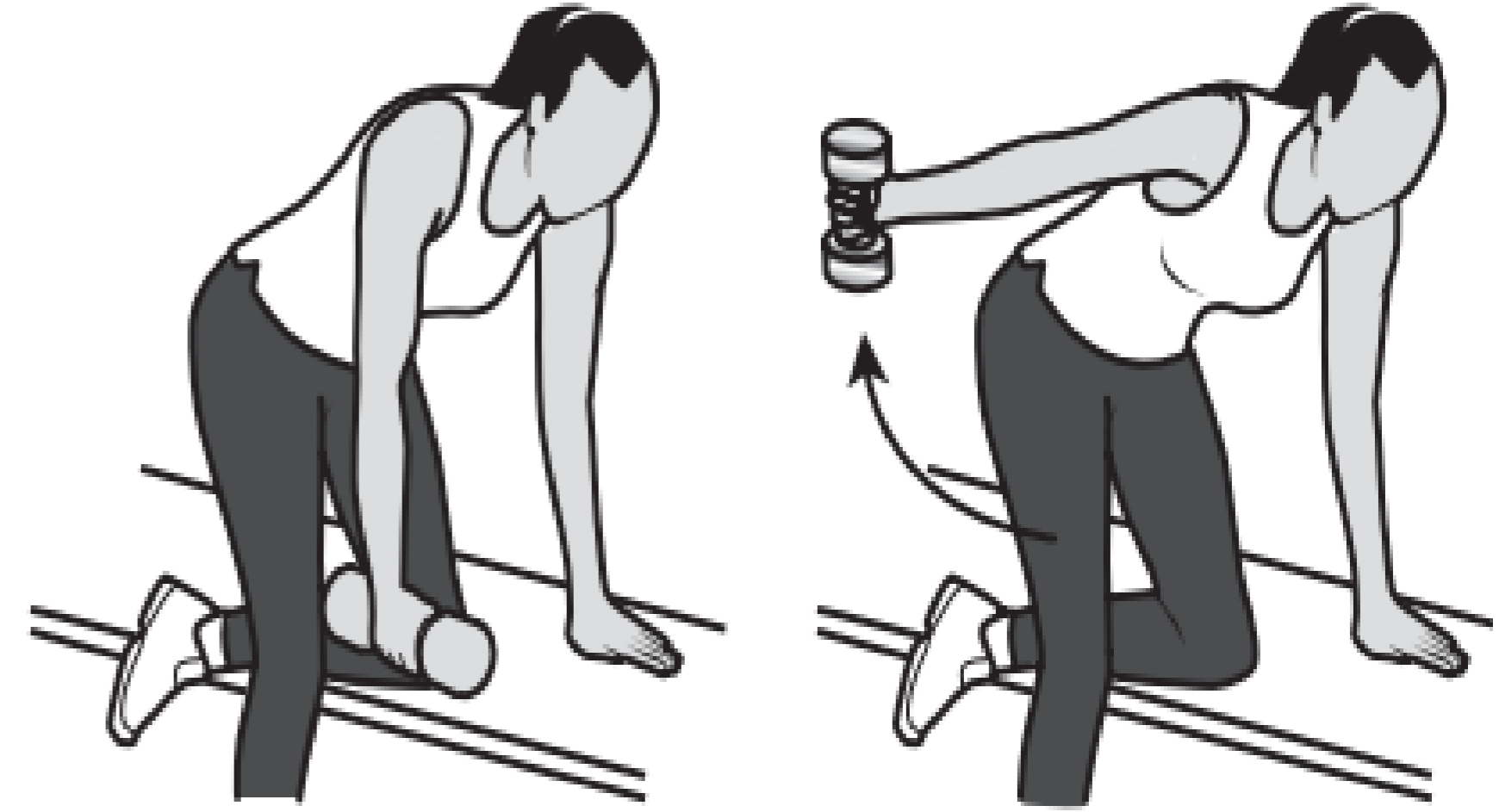


١٢ . تقوية العضلة شبه المنحرفة

المعدات المطلوبة: ابدأ بوزن سهل عندما يصبح التمرين أسهل ،
أضف وزناً بزيادات قدرها ١ رطل إلى ٥ أرطال كحد أقصى.

للقيام بهذا التمرين:

- ضع ركبتيك على مقعد أو كرسي وانحن للأمام حتى تصل يديك إلى المقعد وتساعد في دعم وزنك. يديك الأخرى بجانبك وراحتك تواجه جسمك.
- ارفع ذراعك ببطء ، وقم بتدوير يديك إلى وضع الإبهام لأعلى وتوقف عندما تكون يديك في ارتفاع الكتف ، مع موازاة ذراعك للأرض.
- أنزل ذراعك ببطء إلى الوضع الأصلي مع العد حتى ٥.



التكرار

٣ مجموعات

عدد الأيام في الأسبوع

من ٣ إلى ٥



برنامج تكييف الكتف

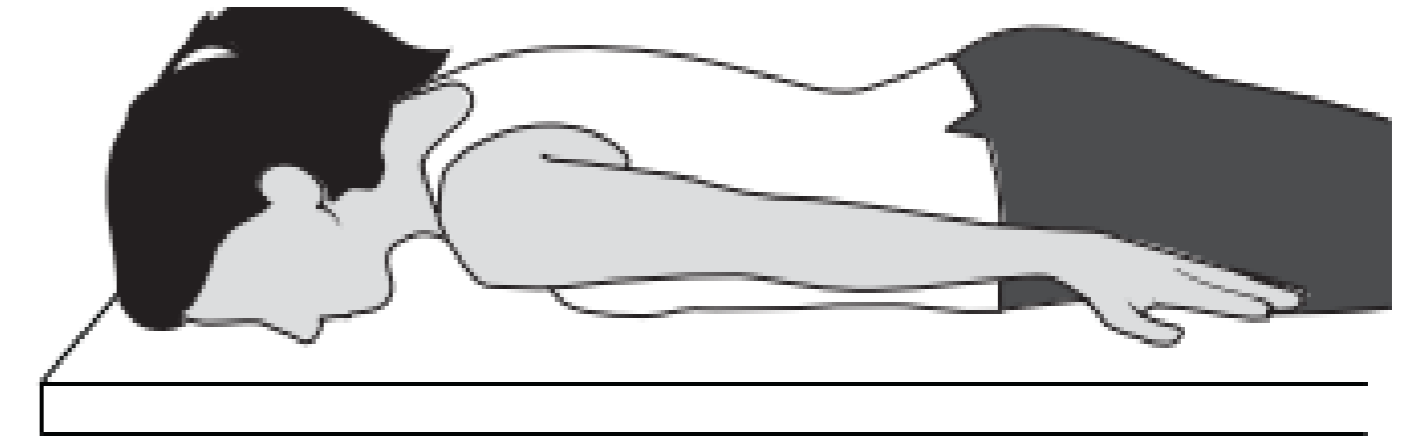
بخبرتنا نعتني أكثر

١٣. إعداد لوح الكتف

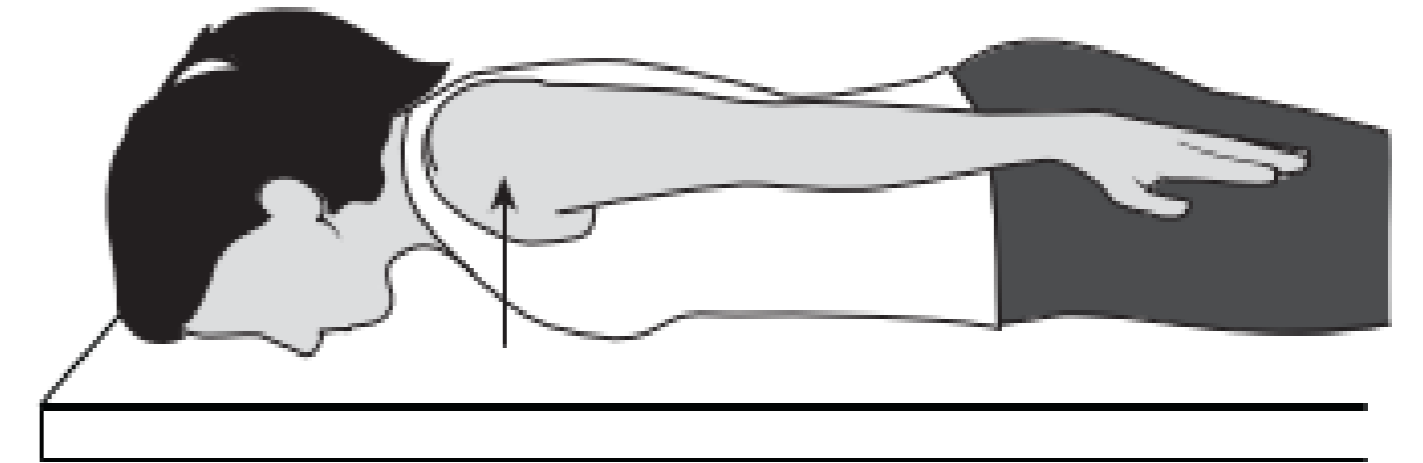
المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- استلق على بطنك وذراعيك بجانبك.
- ضع وسادة تحت جبهتك للراحة ، إذا لزم الأمر.
- ضم لوح كتفك معًا برفق قدر الإمكان.
- استرخي وكرر التمرين ١٠ مرات.



Start



Finish

التكرار

١٠

عدد الأيام في الأسبوع

٣ إلى ٥

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٣٧٤
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٣٧٤

لا تشد في رقبتك.

نصيحة:



برنامج تكييف الكتف

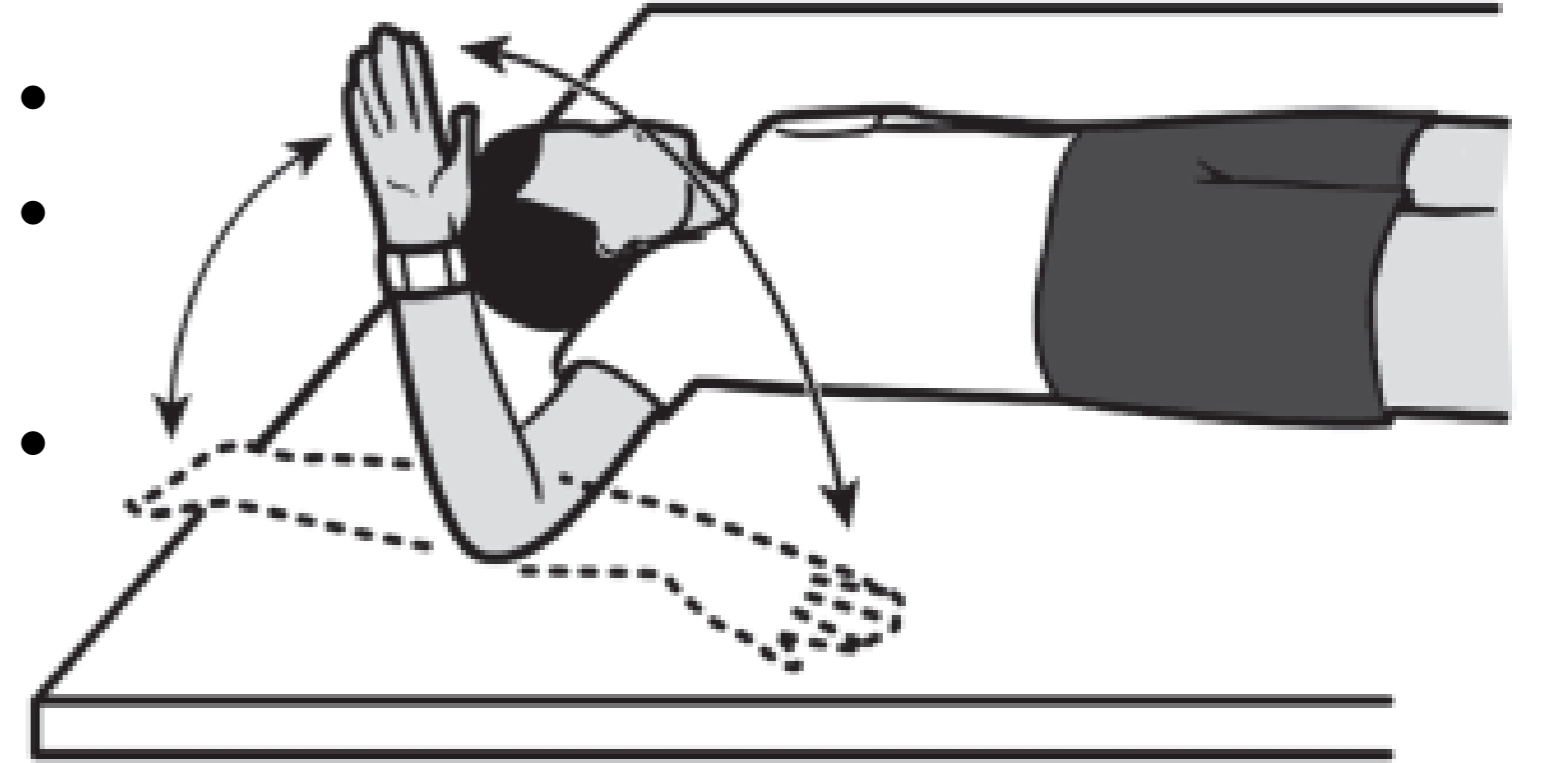
بجهدنا نعتني أكثر

١٤ . التناوب الداخلي والخارجي

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- استلق على ظهرك على سطح مستو.
- قم بمد ذراعك بشكل مستقيم من الكتف واثني الكوع ٩٠ درجة بحيث تكون أصابعك موجهة للأعلى.
- حافظ على ثني كوعك على الأرض ، وحرك ذراعك ببطء في القوس الموضح. اسحب مرفقك لأسفل بزاوية ٤٥ درجة إذا شعرت بالألم عند ٩٠ درجة. استلق على بطنك وذراعيك بجانبك.
- ^١ ضع وسادة تحت جبهتك للراحة ، إذا لزم الأمر.
- ضم لوح كتفك معاً برفق قدر الإمكان.
- استرخي وكرر التمرين ١٠ مرات.



التكرار

إلى ٤ مجموعات من
٢٠

عدد الأيام في الأسبوع

٣ إلى ٥

<https://hutaif-orthopedic.com/>
info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

وكرر التمرين ١٠ مرات.

نصيحة: