



برنامج تكييف العمود الفقري

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: ستساعد تقوية العضلات التي تدعم عمودك الفقري في الحفاظ على استقرار ظهرك والجزء العلوي من جسمك. يمكن أن يؤدي الحفاظ على قوة هذه العضلات إلى تخفيف آلام الظهر ومنع حدوث المزيد من الإصابات.

المرونة: شد العضلات التي تقويها مهم لاستعادة نطاق الحركة ومنع الإصابة. يمكن أن يساعد التمدد برفق بعد تمارين التقوية في تقليل وجع العضلات والحفاظ على عضلاتك طويلة ومرنة.

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



برنامج تكييف العمود الفقري

مدة البرنامج: يجب أن يستمر برنامج تكييف العمود الفقري هذا لمدة ٤ إلى ٦ أسابيع ، ما لم يحدد طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي خلاف ذلك. بعد تعافيك ، يمكن أن تستمر هذه التمارين كبرنامج صيانة لحماية وصحة العمود الفقري مدى الحياة. سيؤدي أداء التمارين من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع إلى الحفاظ على القوة ونطاق الحركة في ظهرك.

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٧٧٤٢٠٣٧٧٤
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠



برنامج تكييف العمود الفقري

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 ، فاتصل بطبيبك أو معالجك الطبيعي.



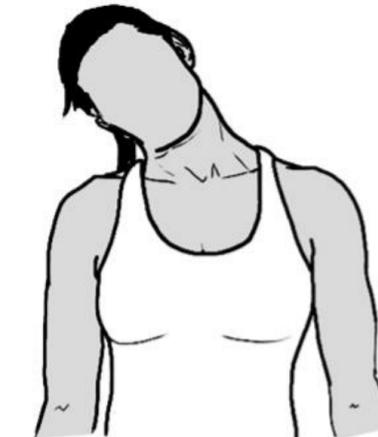
برنامج تكييف العمود الفقري

١. لف الرأس

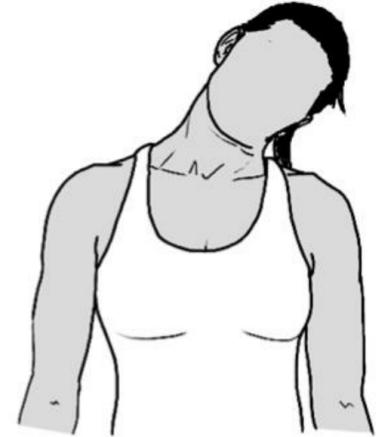
المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- اجلس على كرسي أو قف مع توزيع وزنك بالتساوي على كلا القدمين.
- اجلب ذقنك برفق نحو صدرك.
- لف رأسك إلى اليمين واستدر بحيث تكون أذنك فوق كتفك (١). استمر لمدة ٥ ثوان.
- أدر رأسك بلطف إلى الخلف باتجاه صدرك وإلى اليسار. أدر رأسك بحيث تكون أذنك فوق كتفك الأيسر (٢). استمر لمدة ٥ ثوان.
- أدر رأسك ببطء إلى الخلف وفي دائرة باتجاه عقارب الساعة ثلاث مرات (٣).
- عكس الاتجاهات ولف رأسك ببطء في دائرة عكس اتجاه عقارب الساعة ثلاث مرات (٤).



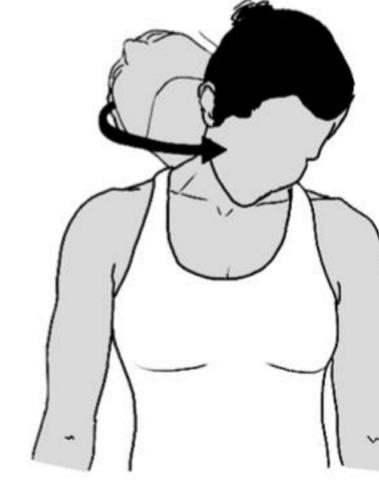
1



2



3



4

التكرار

مجموعتان من ٣

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

<https://hutaif-orthopedic.com/> ساعة/عقارب الساعة

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٧٧٤٠٢٢١١٠

لا تهز كتفك أثناء هذا التمرين.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التمدد

٢-تمديد الظهر في وضعية الركوع

للقيام بهذا التمرين:

المعدات المطلوبة: لا يوجد

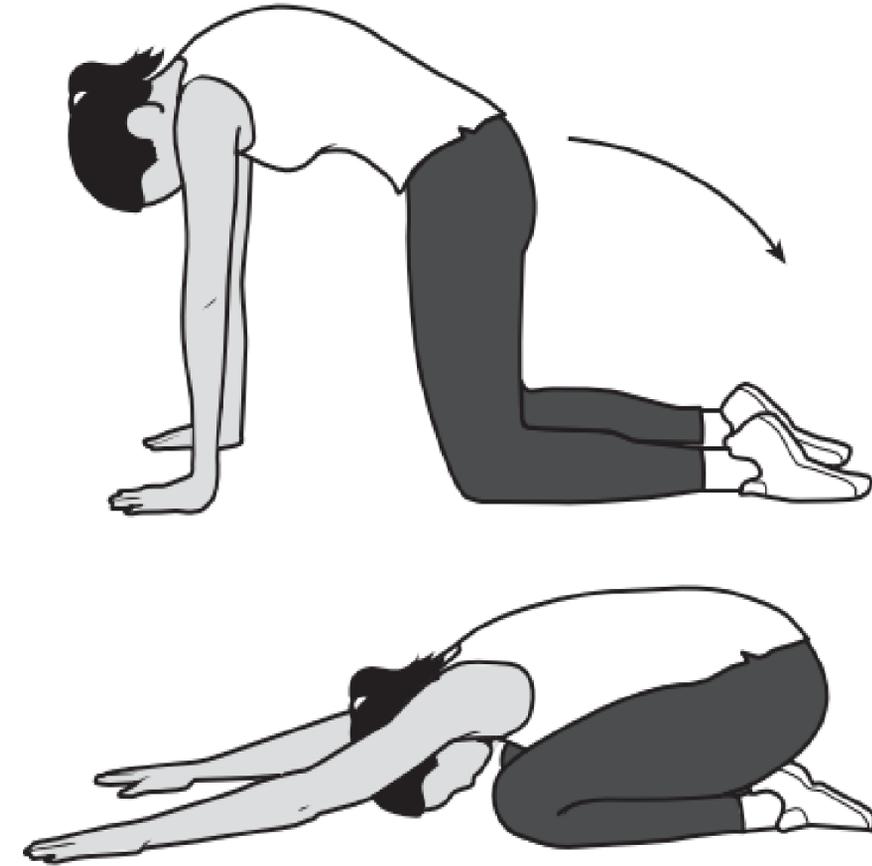
التكرار

مجموعتان من ٣

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

- ابدأ على يديك وركبتيك مع وضع كتفيك فوق يديك.
- انزلق إلى الأمام على ذراعيك ، وحول كتفيك واسمح لظهرك السفلي بالسقوط نحو الأرض. استمر لمدة ٥ ثوان.
- ارتد إلى الخلف واجلس الأرداف بالقرب من كعبيك قدر الإمكان. مد ذراعيك واستمر لمدة ٥ ثوان.



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٧٧

انظر إلى الأسفل على الأرض للحفاظ على رقبتك محاذاة مع عمودك الفقري.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التمدد

٣. دوران الجلوس

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

التكرار

مجموعتان من ٣

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

- اجلس على الأرض مع وضع كلتا الساقين أمامك مباشرة. ضع ساق على الأخرى.
- قم بالالتواء ببطء نحو ساقك المنحنية ، ووضع يدك خلفك للحصول على الدعم.
- ضع ذراعك المقابلة على جانب فخذك المنحني واستخدمه لمساعدتك على الالتواء أكثر.
- انظر إلى كتفك واستمر في التمدد لمدة ٣٠ ثانية. عد ببطء إلى المركز.
- كرر على الجانب الآخر. كرر التسلسل بأكمله ٤ مرات.



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٧٧

اجلس بطولك وحافظ على ضغط عظام الجلوس على الأرض طوال فترة التمدد.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التمدد

٤. تعديل المقعد الجانبي

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

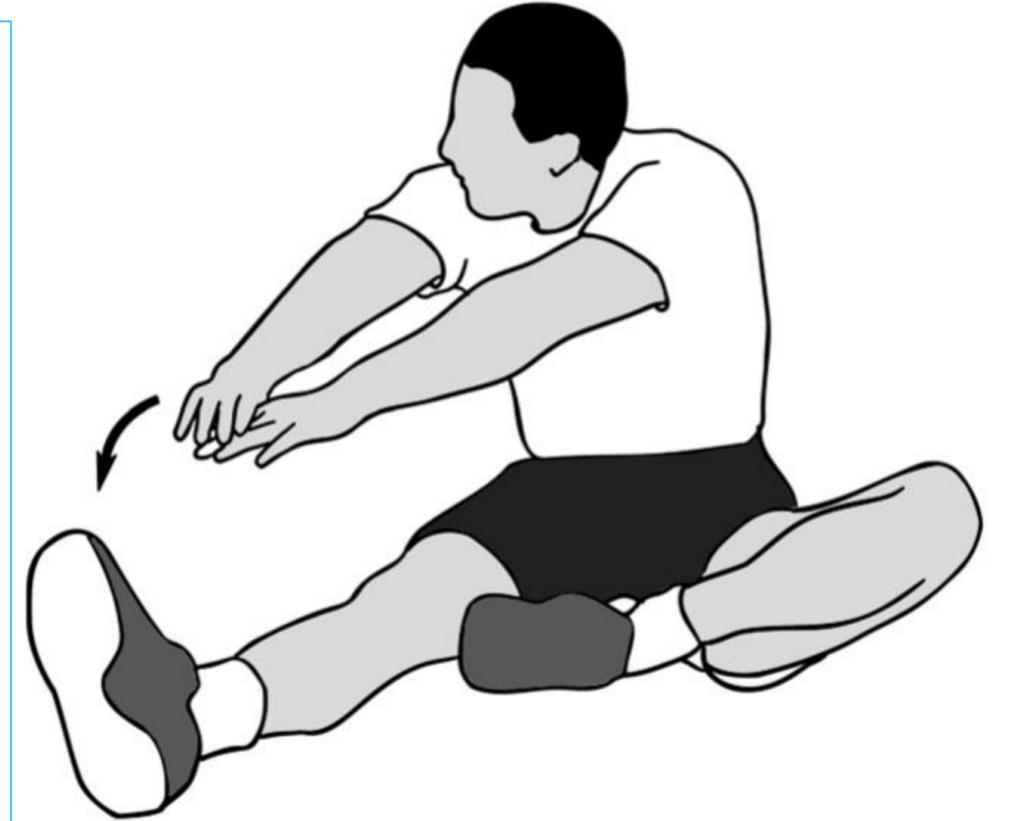
التكرار

١٠ لكل جانب

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

- اجلس على الأرض مع تمديد ساق واحدة إلى الجانب وثني الساق الأخرى.
- حافظ على ظهرك مستقيماً وانحني من الوركين نحو سفح ساقيك المستقيمة. مد يديك نحو أصابع قدميك واستمر لمدة ٥ ثوانٍ.
- قم بتدوير عمودك الفقري ببطء وأحضر يديك إلى ذقنك أو كاحلك. اخفض رأسك لأسفل بالقرب من ركبتيك قدر الإمكان.
- استمر لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخ لمدة ٣٠ ثانية.
- كرر على الجانب الآخر. كرر التسلسل ١٠ مرات.



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٧٧

حافظ على ساقيك الممتدة مستقيمة أثناء خفض رأسك لأسفل.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التمدد

٥. الركبة إلى الصدر

للقيام بهذا التمرين:

المعدات المطلوبة: لا يوجد

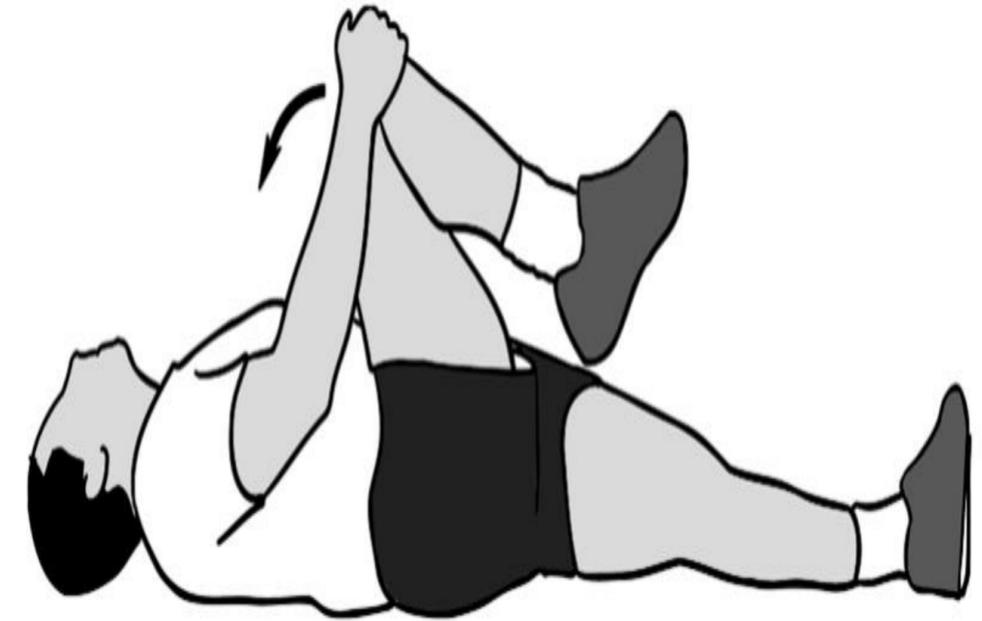
التكرار

١٠ لكل جانب

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

- الاتجاهات خطوة بخطوة • استلق على ظهرك على الأرض.
- ارفع ساقا واحدة واجعل ركبتك نحو صدرك. أمسك ركبتك أو ذقنك واسحب ساقك إلى أقصى حد ستذهب.
- شد البطن واضغط على عمودك الفقري على الأرض.
- استمر لمدة ٥ ثوان.
- كرر ذلك على الجانب الآخر، ثم اسحب كلا الساقين معا.
- كرر التسلسل ١٠ مرات.



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٢٢٤٧٧

حافظ على محاذاة عمودك الفقري للأرض طوال التسلسل.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

٦-الراعي الطائر

للقيام بهذا التمرين:

المعدات المطلوبة: لا يوجد

التكرار

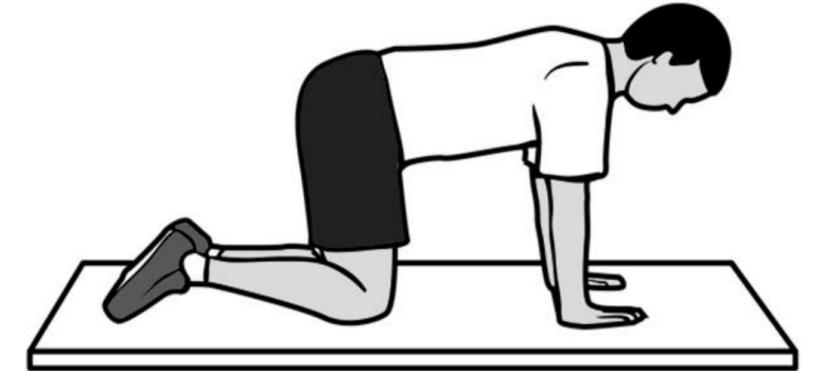
٥

عدد الأيام في الأسبوع

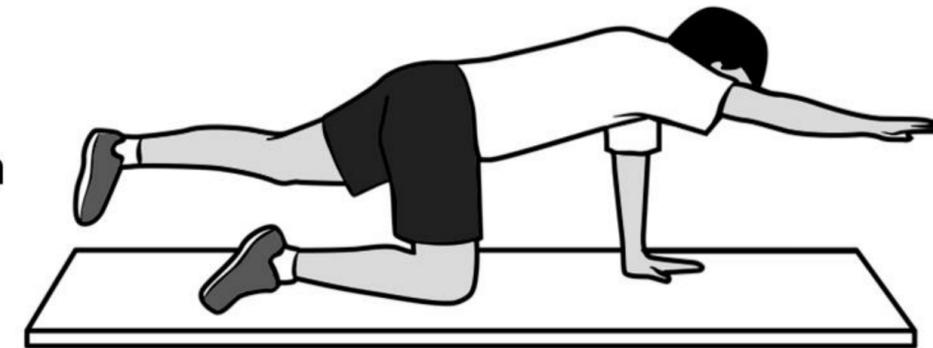
يومية

- ابدأ على يديك وركبتيك مع وضع كتفيك فوق يديك والوركين مباشرة فوق ركبتيك.
- شد عضلات البطن ورفع ذراع واحدة مباشرة إلى ارتفاع الكتف ومستوى جسمك. استمر حتى تشعر بالتوازن.
- ارفعي الساق المعاكسة ببطء ومدديها مباشرة من الورك.
- شد العضلات في الأرداف والفخذين، والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.
- العودة ببطء إلى وضع البداية وتكرار ذلك مع الذراع والساق المعاكسة.

Start



Finish



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ١١٠٢٢١١٠٤٧٧

حافظ على عضلات معدتك مشدودة وظهرك مسطحا للبقاء متوازنا.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

٧. اللوح الخشبي

المعدات المطلوبة: لا يوجد
للقيام بهذا التمرين:

التكرار

٥

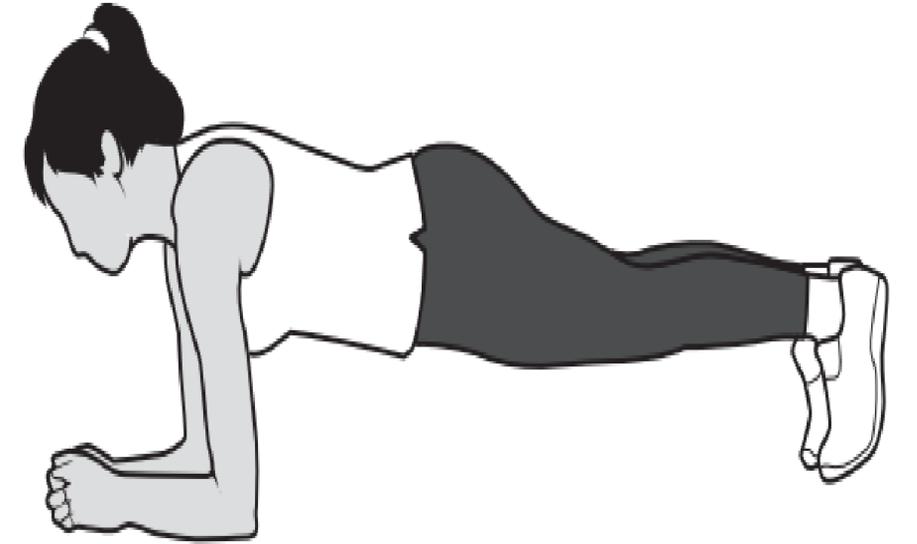
• الاستلقاء على بطنك مع ساعديك على الأرض ومرفقيك مباشرة تحت كتفيك.

• شد عضلات البطن ورفع الوركين عن الأرض.

• اضغط على عضلات الألية وارفع ركبتيك عن الأرض.

• حافظ على استقامة جسمك واستمر لمدة ٣٠ ثانية. إذا لم تتمكن من الحفاظ على هذا الوضع ، فأعد ركبتيك إلى الأرض وأمسكهما مع رفع الوركين فقط.

• العودة ببطء إلى وضع البداية والراحة ٣٠ ثانية. كرر.



عدد الأيام في الأسبوع

يومية

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٠٧٧٤

لا تدع حوضك يترهل نحو الأرض. حافظ على شد عضلات معدتك.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

٨. اللوح الجانبي المعدل

للقيام بهذا التمرين:

المعدات المطلوبة: لا يوجد

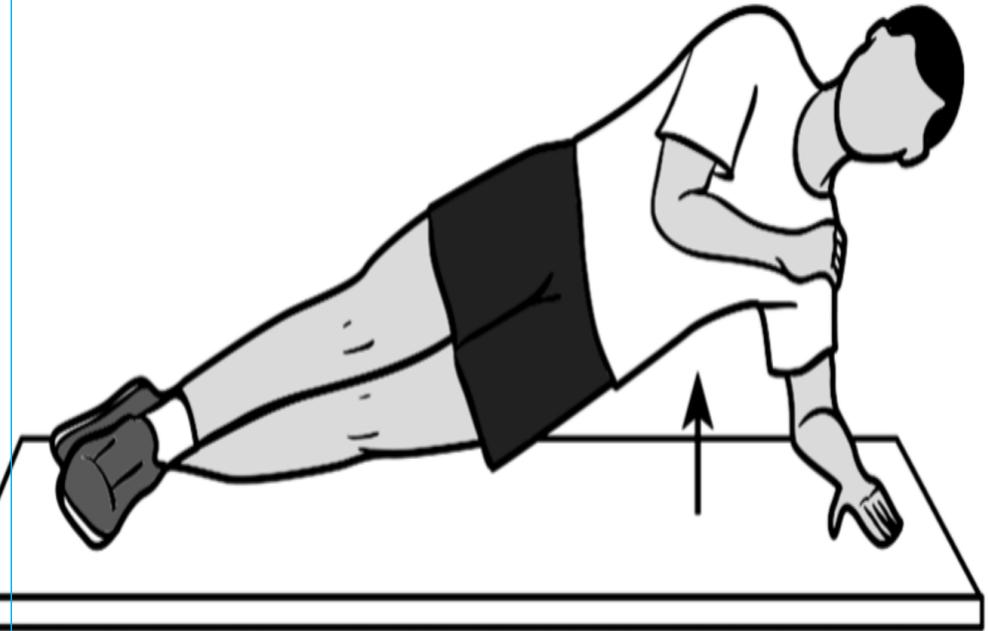
التكرار

٥

عدد الأيام في الأسبوع

يومية

- استلق على جانبك على الأرض مع ثني رجلك السفلية قليلاً واستقامة رجلك العلوية. يجب أن يكون كوعك تحت كتفك مباشرة مع تمديد ساعدك على الأرض أمامك.
- شد عضلات بطنك وارفع وركك عن الأرض.
- إذا استطعت ، افرد رجلك السفلية وارفع ركبتيك عن الأرض كما هو موضح.
- حافظ على جسمك مستقيماً واثبت على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر الأمر على الجانب الآخر.



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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٠٧٧٤

لا تدع كوعك يقع خلف جسمك ؛ احتفظ بها مباشرة تحت كتفك.

نصيحة:



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

٩. جسر الورك

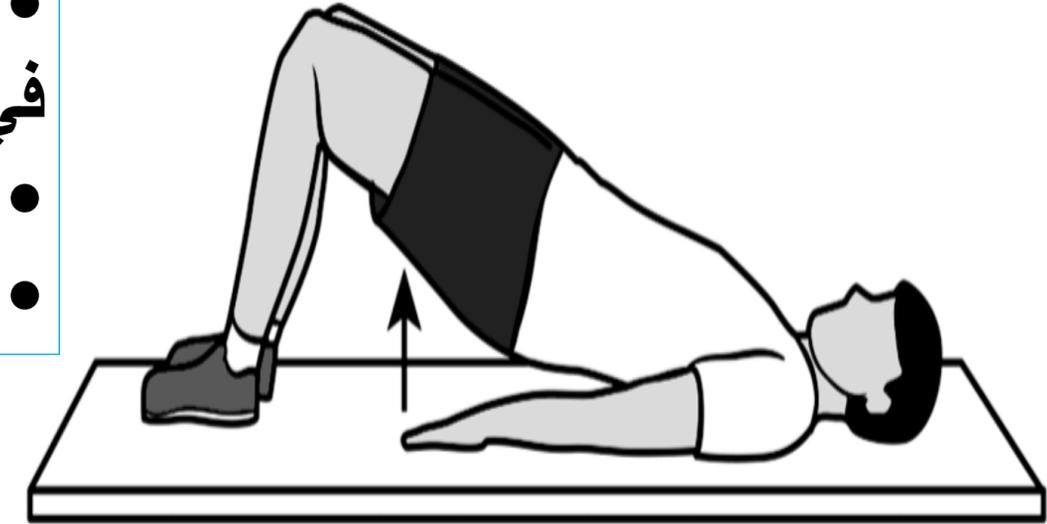
المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

التكرار

٥

- استلق على ظهرك على الأرض مع ذراعيك على جانبيك ،
وثني ركبتيك ، وقدميك مسطحة على الأرض.
- شد عضلات البطن والألوية ورفع الحوض بحيث يكون جسمك
في خط مستقيم من كتفك إلى ركبتيك.
- حافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر العملية.



نصيحة:

ضع وزنك فوق لوح كتفك. لا تشد في رقبتك.

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٢٢٤٧٧



برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

١٠. تقوية البطن

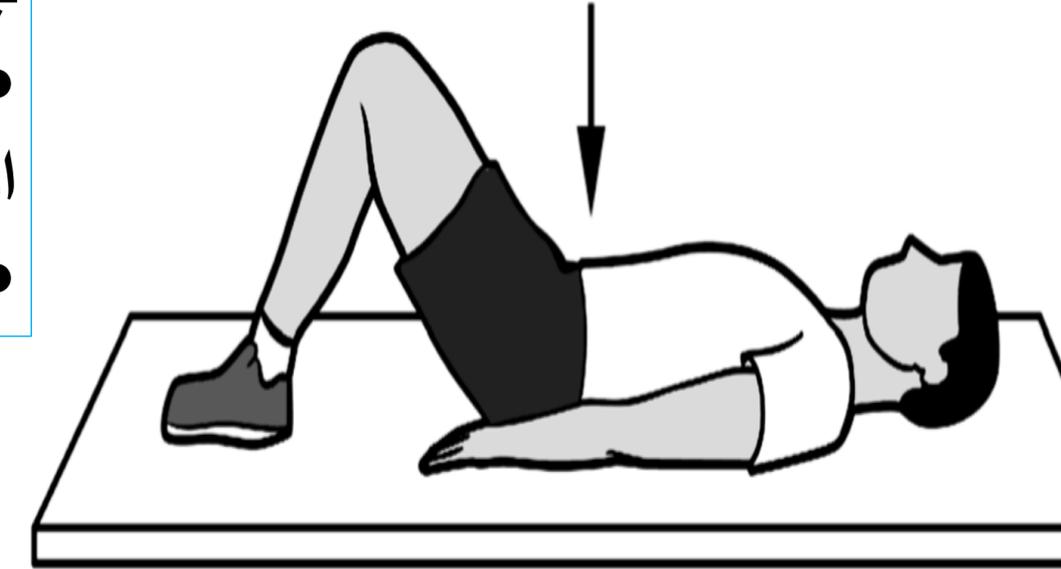
للقيام بهذا التمرين:

المعدات المطلوبة: لا يوجد

التكرار

٥

- استلق على ظهرك على الأرض مع ثني ركبتيك وذراعيك على جانبيك.
- شد عضلات البطن بحيث تسحب معدتك بعيدا عن حزام الخصر (نحو الأرض).
- حافظ على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية.



عدد الأيام في الأسبوع

يومية

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤ ٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠ ٧٧٤٠

قم بتسطيح أسفل ظهرك على الأرض.

نصيحة:



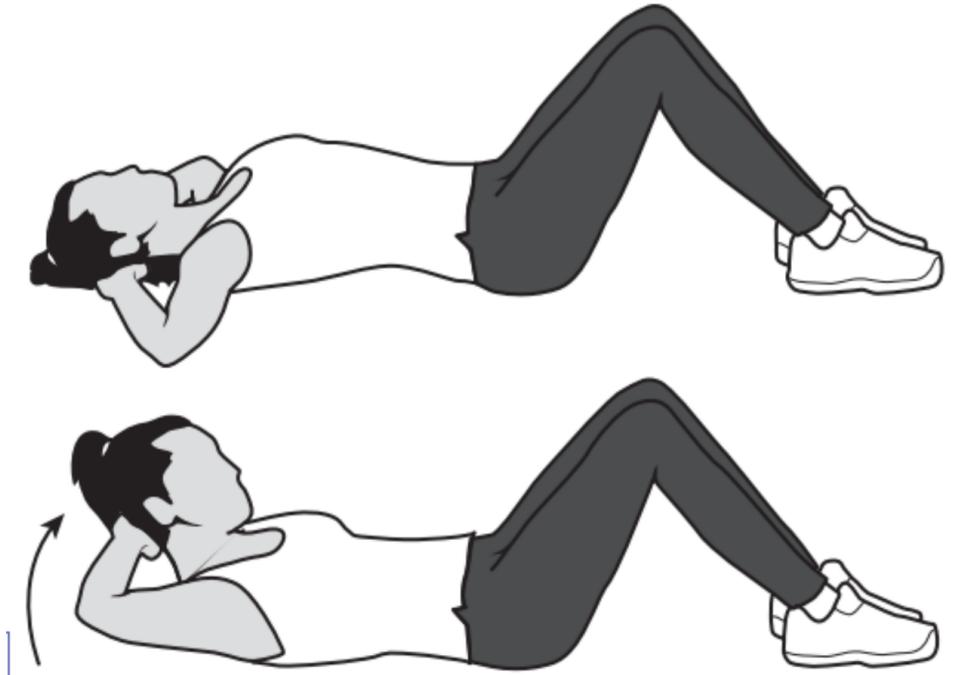
برنامج تكييف العمود الفقري تمارين التقوية

١١. شد البطن

المعدات المطلوبة: لا يوجد

للقيام بهذا التمرين:

- استلق على ظهرك على الأرض مع ثني ركبتيك واليدين خلف رأسك مع فتح مرفقيك على اتساعهما.
- شد عضلات بطنك وارفع رأسك وكتفيك عن الأرض.
- حافظ على ظهرك مستويًا على الأرض واستمر لمدة ثانيتين.
- اخفض ببطء وكرر العملية.



التكرار

٣

عدد الأيام في الأسبوع

يوميًا

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

info@hutaif-orthopedic.com

هاتف: ٣٧٧٤٠٢٠٤٧٧
الحالات الطارئة: ٢٢١١٠٠٤٠٧٧٤

أرخي رقبتك ولا تشد رأسك بيديك.

نصيحة: