



مستشفى ابن سينا

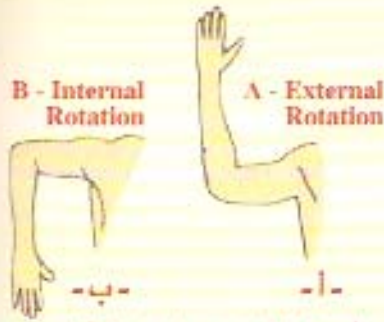
مركز الباطنين للحروق وجراحة التجميل
قسم العلاج الطبيعي

IBEN SINA HOSPITAL
Al-Babtain Center
Physical Therapy Department

تمارين الأطراف العليا UPPER LIMBS EXERCISES

الجزء الثاني





B - Internal Rotation
A - External Rotation
 أ رفع الذراع من الجنب للأعلى مع ثني الكوع وتحريك الساعد للأعلى
 ب رفع الذراع إلى الجنب للأعلى مع ثني الكوع وتحريك الساعد للأسفل



Shoulder Extension
 إرجاع الذراع إلى الوراء (خلف الجسم)



رفع الذراعين للأعلى مع ثني الكوعين ومحاول تقريب لوح الكتف إلى بعضهما من طريق ترجيع الكتفين للوراء
Scapulae Adduction



ثني الكتف الأيسر بواسطة الكتف الأيمن (وبالعكس)
Shoulder Horizontal Adduction



وضع الذراع على طاولة في وضع جانبي ثم الإنحناء باتجاه الطاولة (تمرين لشد العضلات العنامة للكتف)
Stretching to increase shoulder abduction



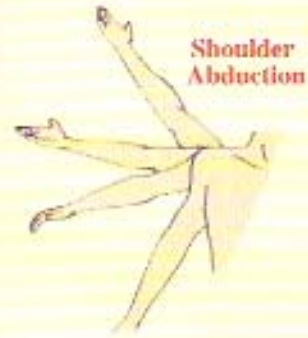
ثني الظهر أفقياً للأمام مع دفع الذراع المسنودة على طاولة على نفس المستوى (تمرين لشد عضلات ثني الذراع)
Stretching to increase shoulder flexion with elevation

يقدم قسم العلاج الطبيعي بمستشفى ابن سينا ممثلاً بمركز الباطنين للحروق وجراحة التجميل سلسلة من التمارين لأجزاء الجسم المختلفة لمساعدة المريض للوصول إلى المستويات المتقدمة من أداء الحركة وممارسة أعماله اليومية بصورة طبيعية.

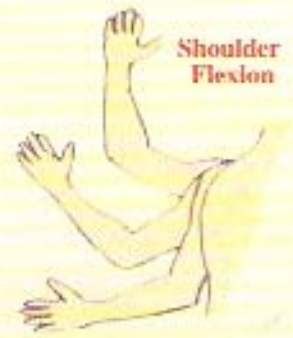
تأتي اليد كأعظم هبة وهبتها الخالق سبحانه وتعالى للإنسان بعد العقل فهي جزء هام وضروري في حياة الإنسان وأعماله اليومية فباليد يأكل ويشرب ويبني ويهدم ويدافع ويتنظم ويتخلف فاليد هي المنفذ للأفكار التي تجول بخاطر الإنسان فباليد أيضاً يقرأ التكيف ويتكلم الأصم. ومفاصل اليد تعتبر مفاصل صغيرة وفقدان الحركة فيها وارد بصورة سريعة عند تعرضها للإصابات المختلفة. لذا وجب المحافظة على اليد سليمة وصحيحة واليك عزيزي المريض هذه التمرينات التي تساعدك على ذلك:

أعداد وتنسيق: مستشفى ابن سينا قسم العلاج الطبيعي - مركز الباطنين
 إشراف: اللجنة العلمية لشؤون العلاج الطبيعي

تمارين للكتف SHOULDER EXERCISES



Shoulder Abduction
 رفع الذراع من الجنب إلى أعلى



Shoulder Flexion
 رفع الذراع إلى الأمام والجنب (عند مستوى الرأس)



الوقوف بمحاذاة طاولة مع
استناد اليدين إلى الخلف ودفق
الجسم إلى الأسفل
Stretching to increase
shoulder extension



انسي الظهر إلى أسفل مع استناد
ذراعك على طاولة وتنزيل
الكتف إلى أسفل
(تمرين لزيادة مدى حركة دوران
الكتف للخارج)
Stretching to increase
shoulder external rotation

اجلس على الطاولة وامسك
طرفها بأحدى يديك ثم اثني
الجسم إلى العنق الآخر
Self Mobilization coudal
glide of the humerus



ادفع الحائط لتقوية عضلات الذراع كما هو مبين أعلاه
Self manual rotation for shoulder flexion, abduction, rotation



استعمل حبال مقاومة لهذا التمرين. ضع
الذراعين بجانب الجسم وقم
بتحريك الساعدين للداخل والخارج
(تمرين لتقوية عضلات دوران الذراع للخارج)
Self manual resistance
for external rotation



استلق على ظهرك مع إبقاء
الركوع مثنياً ، ادفع بالذراع إلى
الأعلى وجسمك إلى الأسفل
Self mobilization
of anterior glide

استعمل ثقل. أبعدهم التراجع (الكتف) عن
الجسم وانثي الركوع وقم بتحريك الساعد
(وليس الكتف) للأسفل والأعلى
(تمرين لتقوية عضلات دوران الكتف للخارج)
Self manual resistance for exter-
nal rotation



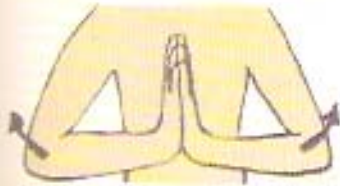
استعمل ثقل. استند على طاولة أو
سور على مستوى الجسم وقم
بتحريك الذراع إلى الأمام والخلف
إلى اليمين واليسار
(تمرين لتقوية عضلات الكتف
وتحريك المفصل)
Self manual resistance
(Pendulum Exercise)



انبعث على بطنك مع إبقاء
الركوع مثنياً ، ادفع بالذراع إلى
الأعلى وجسمك للأسفل
Self mobilization
of posterior glide



تمارين لليد EXERCISES OF THE HAND



تمرين لشد العضلات الأمامية
لترسغ اليد
Wrist Flexor Stretch



تمرين لشد العضلات الأمامية
لترسغ اليد
Wrist Flexor Stretch



تمرين لشد الغشاء الذي بين
أصابع اليد
Web Space Stretch

تمرين لتلامس إصبع الإبهام
مع كل أصابع اليد
Opposition Stretch

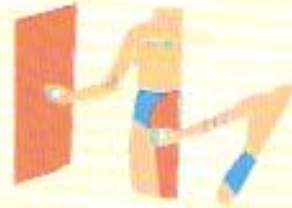


تمارين للذراع والساعد ELBOWS AND FOREARM EXERCISES



تمرين لشد عضلات ثني المرفق
Elbow Flexion Stretching

أدر يدك إلى الأعلى
ثم إلى الأسفل
(تمرين لشد عضلات دوران
الساعد للداخل والخارج)
Elbow Supination &
Pronation Stretching



إسحب مرفقك إلى الخلف حتى
يصبح مستقيماً أثناء مسك
مقبض الباب
(تمرين لشد عضلات ثني المرفق)
Elbow Flexors
Stretching Flexors

إحمل أوزان في يدك لشد
عضلات ثني المرفق
Elbow Flexors Stretching



تمرين تقوية عضلات دوران
الساعد للداخل والخارج
باستخدام الثقل
Manual Resistance of
Supination and Pronation
of the Forearm





قم بعمل قبضة بمساعدة اليد
الأخرى
**Autoassisted Movement
of Fingers Flexion**



اعمل قبضة وافتحها مع
المحافظة على فرد وتباعد
الأصابع
**Flex Fingers & Open
them with Abduction**



حرك الرسغ ناحية
اليمين واليسار
**Move Wrist from
Side to Side**



حرك الرسغ ناحية الأعلى
والأسفل
**Move Wrist Up &
Down**



انثني وافرد المفاصل
الأوسط للأصبع
**Bend/ Straighten
Middle Joint**



انثني وافرد المفاصل
الطرفي للأصبع
**Bend/ Straighten
end Joint**



Tent
حرك الأصابع التي درجة
90 مع المحافظة على
المفاصل الوسطى
والخارجية



Hook
انثني المفاصل الوسطى
والخارجية مع المحافظة
على المفاصل الداخلية
مستقيمة