

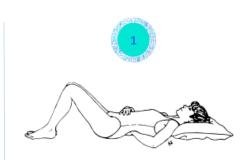
برنامج التمارين لألم الظهر المزمن

قسم العلاج الطبيعي بالصحة الأولية إعداد الأخصائية | جهينة عبد الكريم رئيس قسم العلاج الطبيعى بالصحة الأولية



تمارين تقوية عضلات البطن والظهر

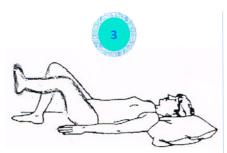
(تكرر هذه التمارين 10 مرات)



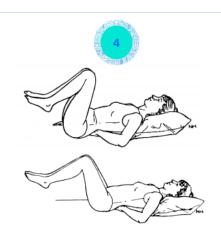
من وضع الإستلقاء على الظهر ضع يدك على بطنك وخذ نفس عميـق مع ملاحظة ارتفاع البطن أثناء ذلك ثم اخرج الهواء من أنفك.



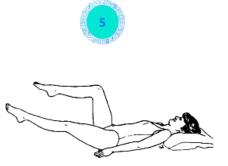
شفط عضلات المقعد والبطن إلى الداخل مع استرخاء الظهر والثبات (5 ثوانى).



رفع إحدى الرجلين والثبات (5 ثواني) ويكرر نفس التمرين للرجل الأخرى.



ضع يديك تحت أسفل الظهر ثم ارفع الرجلين معاً إلى الأعلى دون إيصالها إلى البطن والثبات (5 ثواني).



من نفس الوضع حرك رجليك مثل حركة الحراجة.



ارفع حوضك مع الثبات (5 ثواني)

تمارين تقوية عضلات البطن والظهر

(تكرر هذه التمارين 10 مرات)

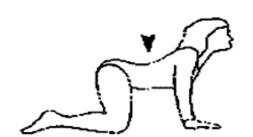




من وضع الإستلقاء على البطن ضع مخدة تحـت أسـفـل بطنك وارفع رجلك و هي مستقيمة مع الثبات (5 ثواني) , كرر نفس التمرين للرجل الأخرى.

من وضع الحبو ارفع إحدى ذراعيك مع الرجل المعاكسة لها مع الثبات (5 ثـوانـي) , كرر نـفس الشيء مع الذراع والرجل الأخريين , إذا كنت لا تـمـلـك توازن كافى ارفع الذراع فقط.







من نفس الوضع افرد ظهرك مع رفع الرأس إلى الأعلى و الثبات (5 ثواني) ثم كور ظهـرك مــع انــزال الــرأس إلــى الأسفل و الثبات أيضا (5 ثواني) وتكرر العملية (10 مرات).

