



## دكتور محمود عبدالرحمن الملاح

إستشاري جراحه العظام والمفاظير والمفاصل  
دكتوراه جراحة العظام ( جامعة القاهرة )  
إستشاري جراحة المفاظير والمفاصل بالتأمين الصحي  
زميل مستشفى كينج كوليدج لندن إنجلترا  
عضو الجمعية السويسرية لجراحة العظام  
عضو الجمعية المصرية لجراحة العظام

اسم المريض :

المستشفى :

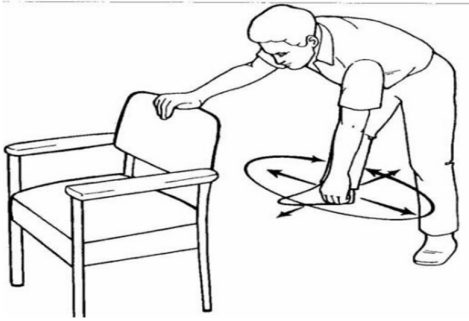
الاجراء :

تاريخ الاجراء :

السن :

## تمارين لتقوية مفصل الكتف

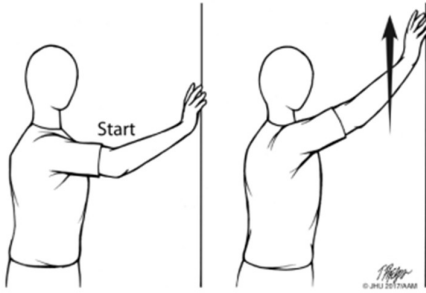
### التمرين الأول



تكرار ..... مرات .....

- انحنى للامام ثم ضع يدك السليمة علي طاولة
- واترك اليد المصابة تتدلى بحرية
- استخدم حركة جسدك بلطف لتحريك الذراع
- للأمام وللخلف و جنباً الي جنب و دوائر صغيرة

### التمرين الثاني



تكرار ..... مرات .....

- استخدم يدك السليمة او حائط لمساعدة اليد
- المصابة علي الرفع تدريجياً الي اعلي

### التمرين الثالث



تكرار ..... مرات .....

- مد اليد المصابة عبر الصدر ثم امسك
- بمرفقها باليد السليمة لسحبها بلطف لتخفيف
- التوتر علي الكتف الخلفي

## التمرين الرابع



- باستخدام عصا خفيفه حافظ علي المرفق ملتصقا بالجانب و قوم بتدوير الساعد نحو الداخل و الخارج ببطء
- تبدا بحركات تمارين مد (تمتد) ثم تدريجيا تقوية

## التمرين الخامس

- نضع فوطة على الكتف ثم نضع الثلج فوق الفوطة لمدة 10 دقائق 3 مرات يوميا

## الملاحظات



للطواري : 01009098880

التجمع الخامس  
كايزو ميديكال سنتر (CMC)  
شارع التسعين الشمالي  
خلف المستشفى الدفاع الجوي  
عيادة رقم 309

☎ 01110137214

وسط البلد  
33 ب شارع القصر  
العيني - الدور  
الخامس - أعلى  
صيدلية علي وعلي

☎ 01021444730

الجيزة  
52 شارع زكي  
مطر - إمبابة -  
الجيزة

☎ 01010332629