



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 :

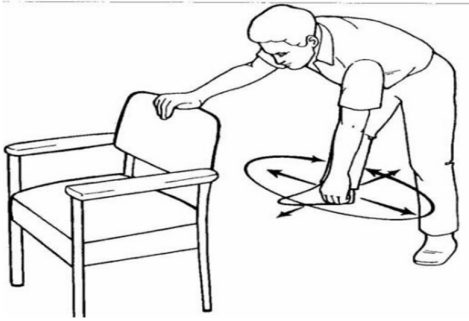
الاجراء :

تاريخ الاجراء :

السن :

تمارين لتقوية مفصل الكتف

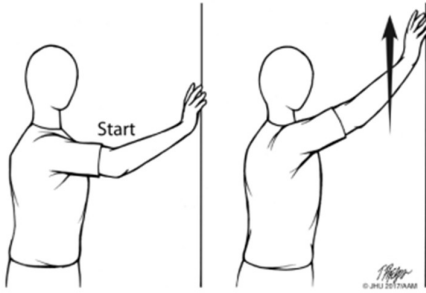
التمرين الأول



تكرار مرات

- انحنى للامام ثم ضع يدك السليمة علي طاولة
- واترك اليد المصابة تتدلى بحرية
- استخدم حركة جسدك بلطف لتحريك الذراع للامام و للخلف 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



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

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

الملاحظات

[illegible]

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

وسلط الباد

33 ب شارع القصر
العيني - الدور
الخامس - أعلى
صيدلية على وعلى

52 شارع زكي
مطر - إمبابة -
الحيّة

 01010332629