

دكتور محمود عبدالرحمن الملاح

إستشاري جراحة 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 :

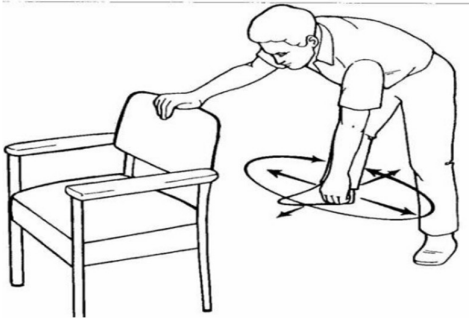
الاجراء :

تاريخ الاجراء :

السن :

تمارين لتقوية مفصل الكتف

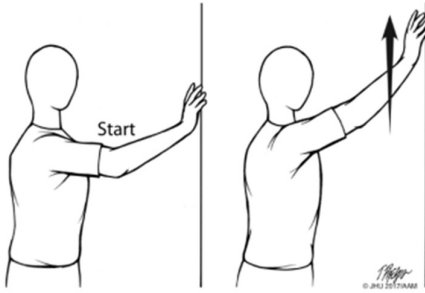
التمرين الأول



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

التمرين الرابع



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

تكرار مرات

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