

Active Range of Motion Exercises: Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders

Repeat each exercise _____ times, _____ times a day. Do only the exercises that are checked.

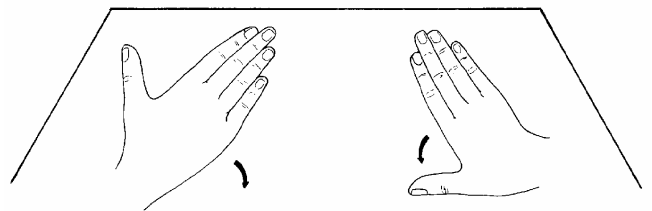
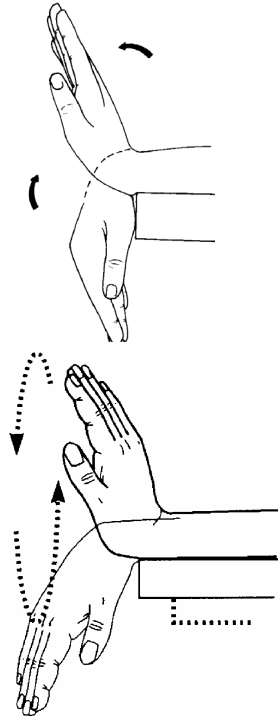
Do these exercises with:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

Exercises

Wrists

- Rest your arm on a table and hang your hand over the edge. Slowly bend your wrist up and down.
- Rest your arm on a table and hang your wrist over the edge. Move your wrist in circles to the right and to the left.
- Put your arm with your hand, palm down, on the table. Move your hand toward the little finger side. Then move the hand toward the thumb side. Keep your arm still.



تمارين نطاق الحركة النشط: الرسغان والمرفقان والساعدان والكتفان

احرص على تكرار كل تمرين من _____ مرات، _____ مرات في اليوم. قم بممارسة التمارين المحددة فقط.

مارس هذه التمارين مستخدمًا:

كلا الذراعين

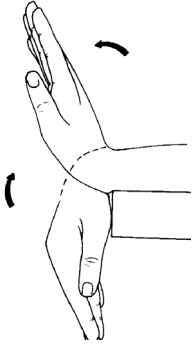
الذراع الأيمن

الذراع الأيسر

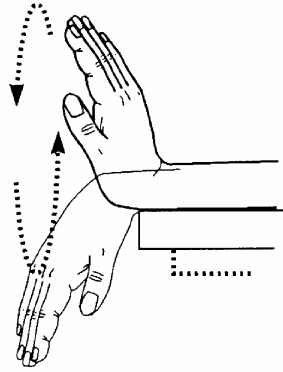
التمارين

الرسغان

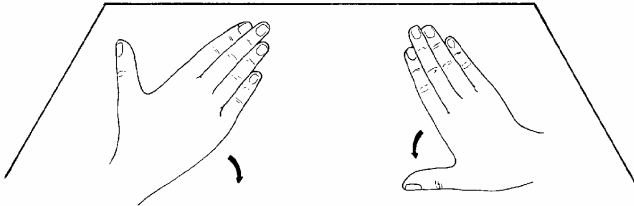
ضع ذراعك على منضدة ومُد يدك من فوق الحافة، ثم قم بثني الرسغ لأعلى ولأسفل ببطء.



ضع ذراعك على منضدة ومُد رُسُغك من فوق الحافة. حرِّك الرسغ بشكل دائري إلى اليمين وإلى اليسار.



ضع ذراعك مع جعل يدك وراحة اليد لأسفل على المنضدة. حرِّك يدك باتجاه جانب الخنصر، ثم حرِّكها باتجاه جانب الإبهام. حافظ على ثبات الذراع.



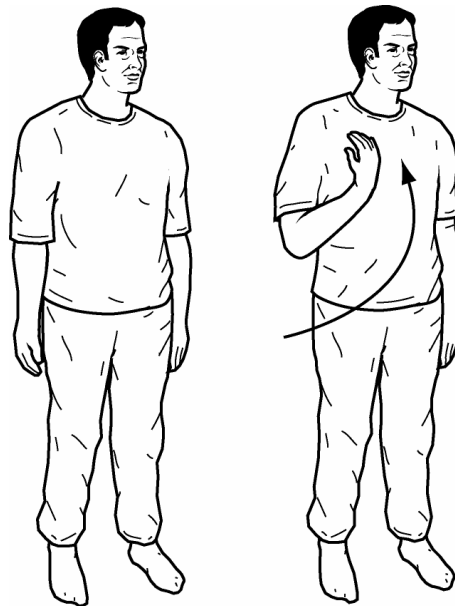
Forearms

- Place your arm at your side with elbow bent and tucked in at your side. Turn your hand so that the palm faces up to the ceiling. Now turn your hand so that the palm faces down to the floor.



Elbows

- Place your arm down at your side with elbow straight. Bend the elbow and bring your hand up to touch your shoulder.



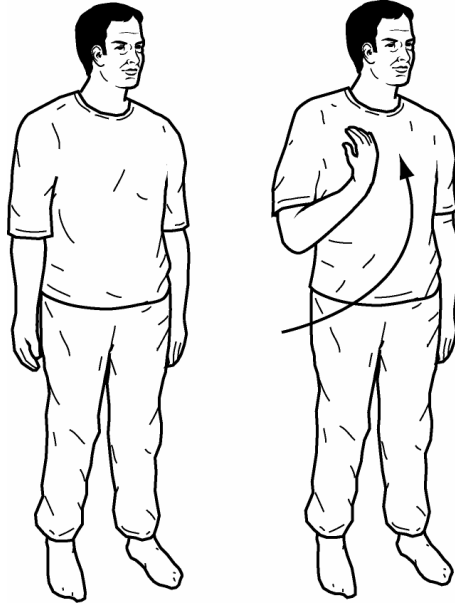
الساعدان

□ ضع ذراعك إلى الجانب مع ثني المرفق وضمه نحو الجانب. حرّك اليد بحيث يكون جانب الراحة لأعلى باتجاه السقف. والآن، أدر يدك بحيث يكون جانب الراحة لأسفل نحو الأرض.



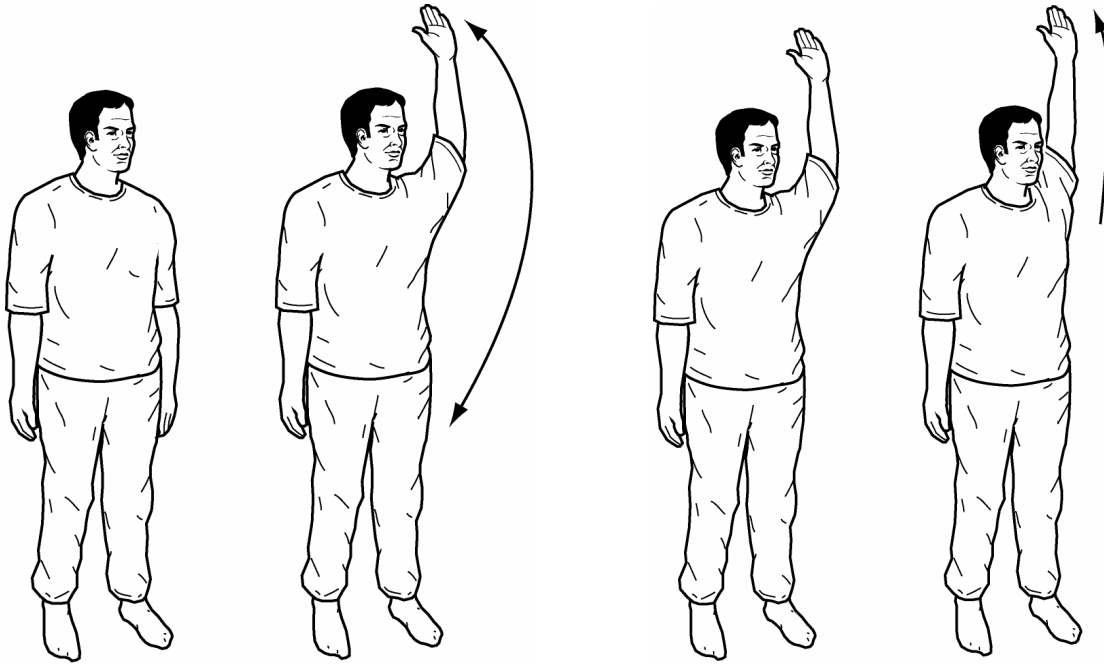
المرفقان

□ ضع الذراع لأسفل على الجانب مع مدّ المرفق بشكل مستقيم. قم بثني المرفق ورفع اليد حتى تلامس الكتف.

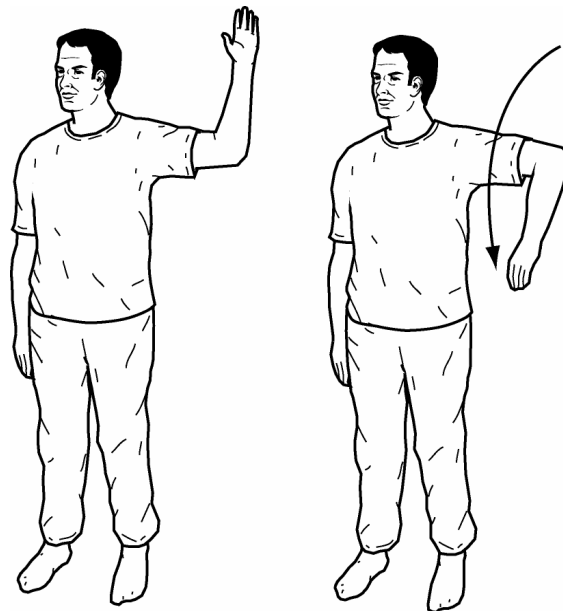


Shoulders

- Place your arm at your side, palm turned in. Keep your elbow straight, and raise the arm up in front of your body and up toward the ceiling. Gently stretch your arm up then bring it down.

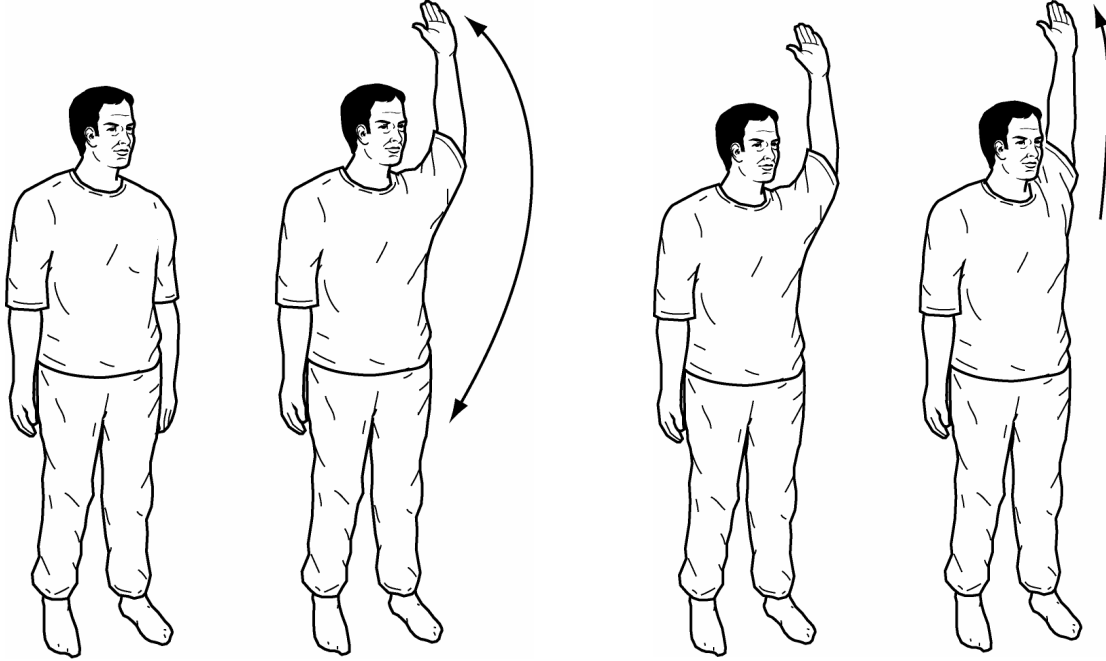


- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to shoulder height. Bending the elbow, raise your hand up toward the ceiling, then down toward the floor.

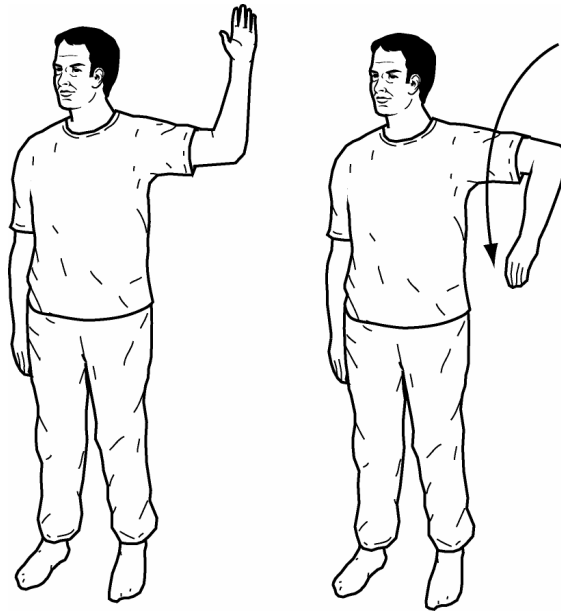


الكتفان

□ ضع ذراعك على الجانب مع جعل اتجاه الراحة للداخل. احرص على جعل المرفق مستقيمًا ثم ارفع الذراع لأعلى أمام جسمك وباتجاه السقف. قم بمدّ الذراع برفق لأعلى ثم اخفضه.

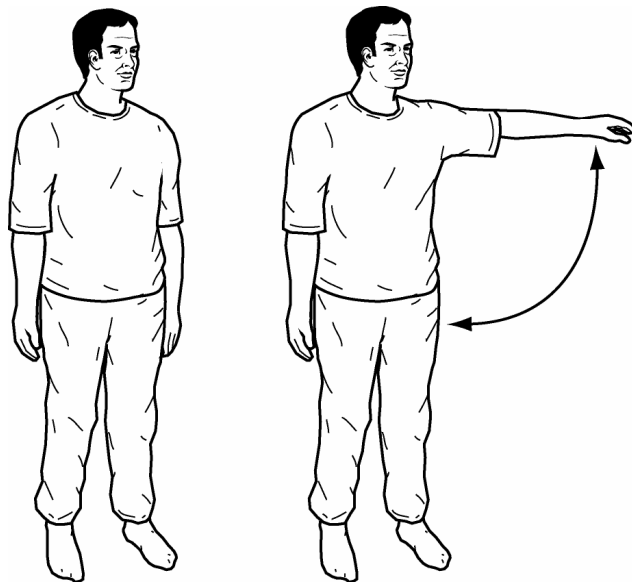


□ ضع الذراع على الجانب مع جعل اتجاه الراحة للداخل ورفع الذراع بشكل مستقيم للخارج وحتى يصل إلى ارتفاع الكتفين. قم بثني المرفق ورفع اليد باتجاه السقف ثم خفضها باتجاه الأرض.



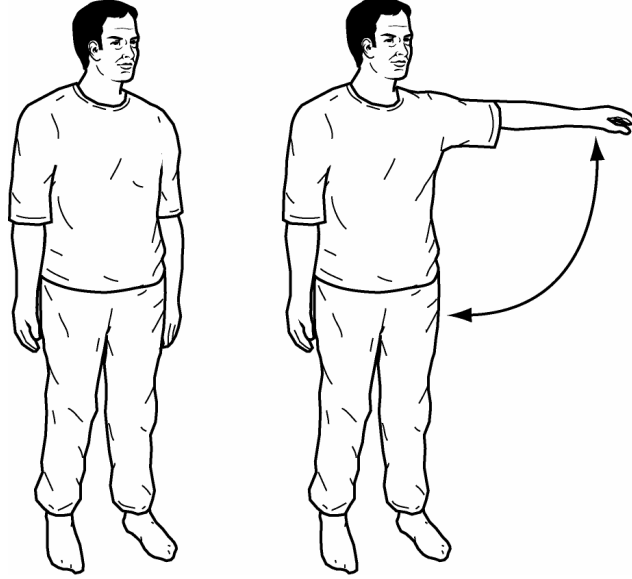
Active Range of Motion Exercises:
Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders. Arabic.

- With your arm at your side, palm facing in, raise your arm straight out to the side, to shoulder height. Lower your arm to starting position.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

□ ضع الذراع على الجانب مع جعل اتجاه الراحة للداخل ورفع الذراع للخارج إلى الجانب حتى ارتفاع الكتفين. اخفض الذراع إلى وضع البدء.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Active Range of Motion Exercises:
Wrists, Elbows, Forearms and Shoulders. Arabic.