

تمارين المدى الحركي لتنشيط الساق: الاستلقاء

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises while lying on your back
_____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

يرجى ممارسة هذه التمارين على ظهرك _____ مرة،
_____ مرات يوميًا.

يجب القيام بالتمارين المحددة فقط.

يجب ممارسة التمارين باستخدام:

- كلا الساقين
- الساق اليمنى
- الساق اليسرى

Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.



تمارين الكاحل

حرك قدمك لأعلى ولأسفل كما لو كنت تضغط بقدميك أو ترفعهما من على دواسة البنزين بالسيارة.

Quad Sets

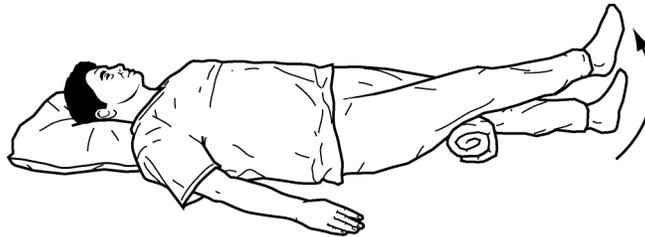
Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

تمارين العضلة رباعية الرؤوس

استلق على ظهرك مع مد الساقين بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين باتجاه السقف. شد عضلات الفخذ أو الساق العليا. استمر في شد العضلة لمدة خمس ثوانٍ ثم استرح.

Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.

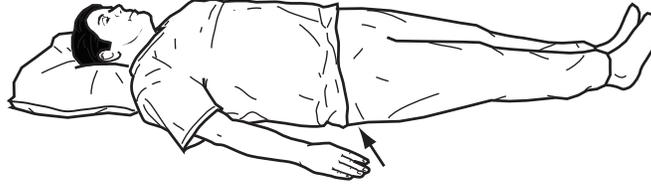


العضلة رباعية الرؤوس القوسية القصيرة

ضع عُلبة كبيرة أو منشفة ملفوفة أسفل الركبة. مُد الركبة والساق. استمر في المد لخمس ثوانٍ ثم استرح.

□ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

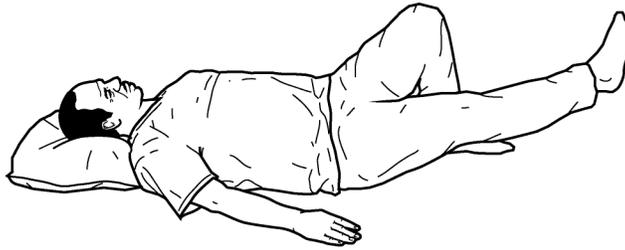


□ تمارين الـردفين

ضم الـردفين معاً. استمر في شد العضلة لمدة خمس ثوانٍ ثم استرح.

□ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

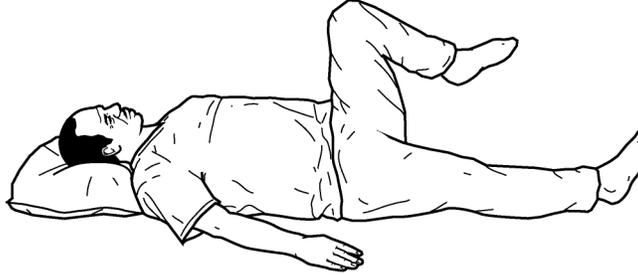


□ رفع الساق بشكل مستقيم

ارفع الساق باتجاه السقف مع مد الركبة بشكل مستقيم. قم بثني الركبة المقابلة.

□ Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.



□ ثني الورك والركبة

ضم الساق نحو صدرك، مع ثني الركبة والورك.

□ Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.

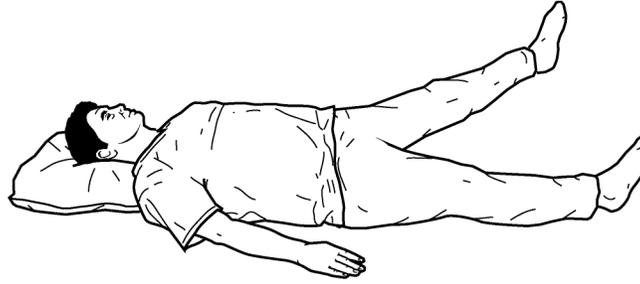


□ تدوير الورك

قم بتدوير الساق نحو الساق الأخرى ثم إلى الخارج.

□ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed toward the ceiling.

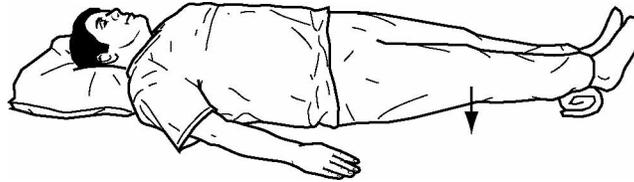


□ تحريك الورك للخارج والداخل

حرّك الساق للخارج نحو الجانب ثم أرجعها، مع مد الركبة بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين نحو السقف.

□ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



□ دفع الركبة

ضع منشفة ملفوفة أسفل الكاحل ثم ادفع الركبة لأسفل على السرير.