

# المدى الحركي لتنشيط الساق

## Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

يرجى ممارسة هذه التمارين وأنت مستلق على ظهرك \_\_\_\_\_ مرة، \_\_\_\_\_ مرات يوميًا.

### ☐ Ankle Pumps

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

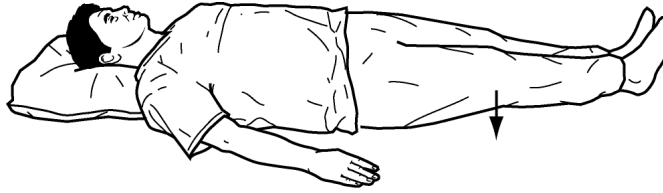


### ☐ تمارين الكاحل

حرك القدمين 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 muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

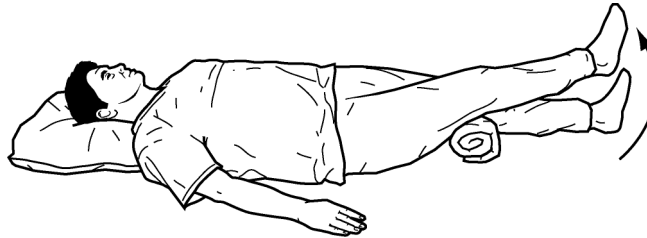


### ☐ تمارين العضلة رباعية الرؤوس

استلق على ظهرك مع مد الساقين بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين باتجاه السقف. شد عضلات الفخذ وادفع الركبة إلى أسفل نحو السرير. اثبت لمدة 5 ثوان ثم أرح العضلة.

### ☐ Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold \_\_\_\_\_ seconds.

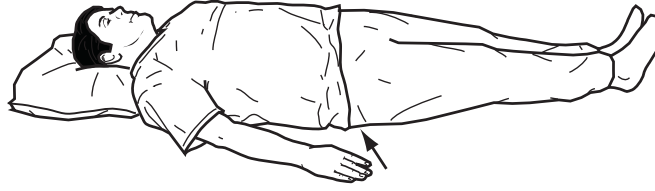


### ☐ العضلة رباعية الرؤوس القوسية القصيرة

ضع عُلبة كبيرة أو منشفة ملفوفة أسفل الركبة. مُد الركبة والساق. حافظ على هذه الوضعية لمدة \_\_\_\_\_ ثوان.

## □ Gluteal Sets

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

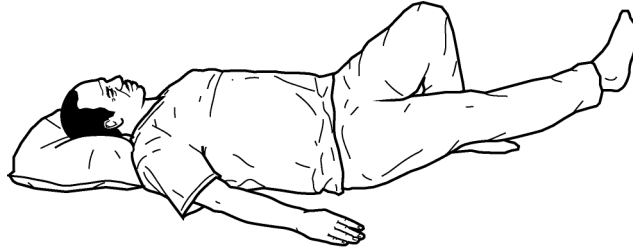


## □ تمارين الردفين

ضُم الردفين معًا. اثبت لمدة 5 ثوان ثم أرح العضلة.

## □ Straight Leg Raise

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

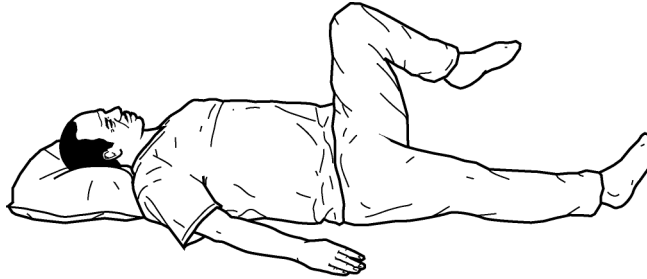


## □ رفع الساق بشكل مستقيم

ارفع الساق باتجاه السقف مع مد الركبة بشكل مستقيم. اثني الركبة العكسية.

## □ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

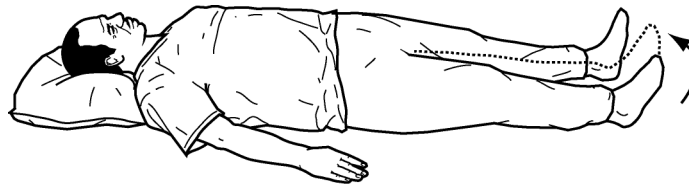


## □ ثني الورك والركبة

ضُم الساق نحو صدرك، مع ثني الركبة والورك. يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء الجلوس.

## □ Hip Rotation

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

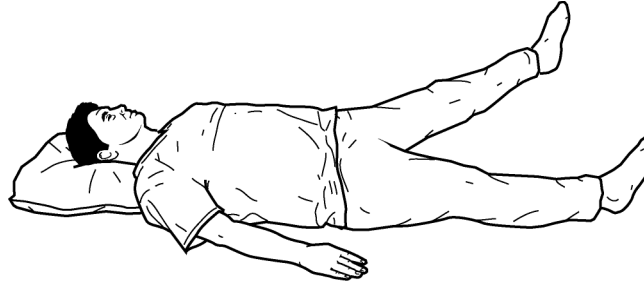


## □ تدوير الورك

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 towards the ceiling.

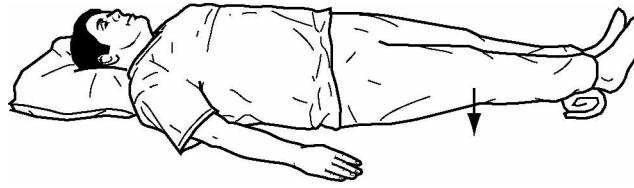


## □ تحريك الورك للخارج والداخل

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.