

# تمارين نطاق حركة الذراعين القائمة على المساعدة

## Assisted Arm Range of Motion Exercises

Someone will need to help you with these exercises. Do each exercise slowly \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day. Do each exercise with both arms, while lying on your back or while sitting. Do only the exercises checked.

سيلزم أن يُساعدك شخص ما في أداء هذه التمارين. احرص على أداء كل تمرين ببطء \_\_\_\_\_ مرة، \_\_\_\_\_ مرات يوميًا. قم بممارسة كل تمرين بكلا الذراعين، أثناء الاستلقاء على الظهر أو أثناء الجلوس. يجب القيام بالتمارين المحددة فقط.

### □ Shoulder 1

Hold the arm at the elbow and wrist in front of the body. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.

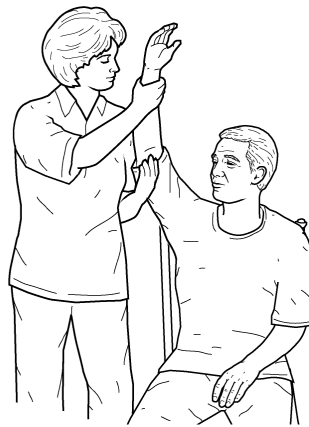


### □ الكتف 1

أمسك الذراع من المرفق والرسغ وقم بمدّه أمام الجسم. اجعل الإبهام متجهًا لأعلى وراحة اليد متجهة للأمام. ارفع الذراع لأعلى بشكل مستقيم باتجاه الأذن. كرّر ذلك مع الذراع الأخرى.

### □ Shoulder 2

Hold the arm out to the side at the elbow and wrist. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



### □ الكتف 2

أمسك الذراع للخارج من المرفق والرسغ إلى الجانب. اجعل الإبهام متجهًا لأعلى وراحة اليد متجهة للأمام. ارفع الذراع لأعلى بشكل مستقيم باتجاه الأذن. كرّر ذلك مع الذراع الأخرى.

### □ Shoulder 3

With the elbow bent at a 90-degree angle, hold the arm at the elbow and the wrist. Turn the lower arm until the palm of the hand faces the patient. Then turn the lower arm until the back of the hand faces the patient. Repeat with the other arm.



### □ الكتف 3

قم بثني المرفق بزاوية 90 درجة، وأمسك الذراع من المرفق والرسغ. أدر الذراع السفلى حتى تكون راحة اليد مواجهة للمريض. ثم أدر الذراع السفلى حتى يكون ظهر اليد مواجهاً للمريض. كرّر ذلك مع الذراع الأخرى.

### □ Wrist and Fingers 1

With fingers straight, bend the wrist backwards. Then bend the fingers and wrist forward. Repeat with the other hand.

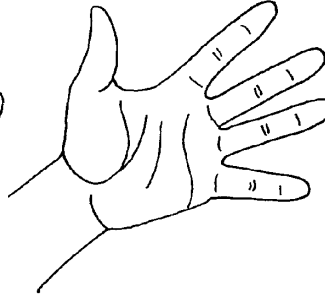
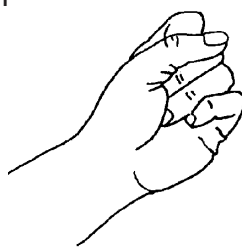


### □ الرسغ والأصابع 1

مع مدّ الأصابع بشكل مستقيم، قم بثني الرسغ للخلف. ثم قم بثني الأصابع والرسغ للأمام. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.

### □ Wrist and Fingers 2

Make a tight fist and then straighten the fingers. Spread the fingers apart and together again. Repeat with the other hand.

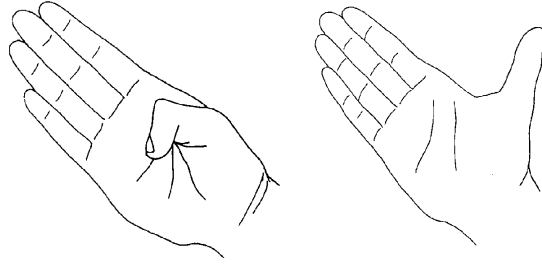


### □ الرسغ والأصابع 2

أحكام القبضة ثم قم بمدّ الأصابع. فرّج ما بين الأصابع وضمّمهم ثانية. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.

### □ Wrist and Fingers 3

Take the thumb across in front of the palm. Bend both thumb joints. Bring the thumb back until it is at a 90-degree angle beside the index finger. Repeat with the other hand.

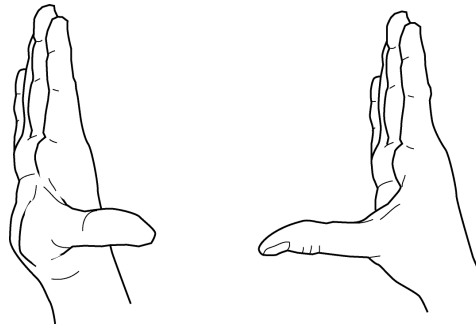


### □ الرسغ والأصابع 3

قم بثني الإبهام بشكل متقاطع مع راحة اليد. احرص على ثني مفصلي الإبهام معاً. ثم قم بإرجاع الإبهام للخلف حتى يُشكّل زاوية 90 درجة إلى جانب السبابة. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.

### □ Wrist and Fingers 4

Take the thumb straight out in front of the index finger until it is at a 90-degree angle with the fingers.

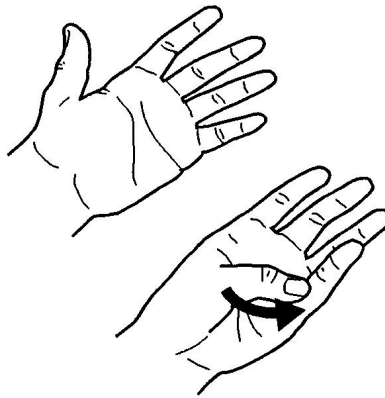


### □ الرسغ والأصابع 4

قم بمدّ الإبهام بشكل مستقيم للخارج أمام الإصبع السبابة حتى يُشكّل زاوية 90 درجة مع الأصابع.

### □ Wrist and Fingers 5

Take the thumb across in front of the palm of the hand until it touches the base of the little finger.



### □ الرسغ والأصابع 5

قم بثني الإصبع عبر الجزء الأمامي من راحة اليد حتى يصل إلى أسفل الخنصر.