

تمارين تقوية الكتف

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
 - Right arm
 - Left arm
 - Both arms
 - Repeat each exercise _____ times.
 - Hold each position for _____ seconds.
 - If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.
- عليك ممارسة التمارين _____ مرة في اليوم مع:
 - الذراع الأيمن
 - الذراع الأيسر
 - كلا الذراعين
 - مارس كل تمرين _____ مرات.
 - اثبت في كل وضعية لمدة _____ ثانية.
 - إذا ما كنت تفضل ذلك، من الممكن القيام بالتمارين المطلوب إجرائها كذلك على منضدة قوية مستقيمة على الأرض أو على مسند التمارين.

With rod or cane

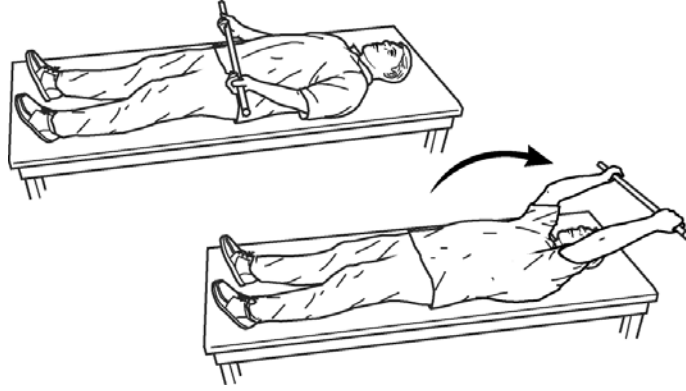
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

- Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



باستخدام قضيب أو عكاز

في كل من التمارين الثلاث التالية، استخدم قضيب أو وتد أو عكاز.

- استلق على ظهرك مع حمل الوتد بكلتي يديك من الأسفل.

افرد المرفقين بحيث يكون العكاز موضوعا بشكل عرضي على الساقين.

ارفع العكاز إلى أعلى فوق رأسك بأقصى ما يمكنك.

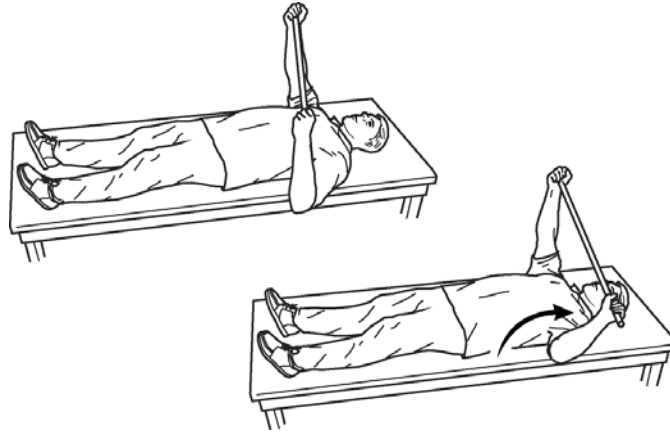
اثبت على هذه الوضعية. أخفض العكاز إلى أسفل مرة ثانية واسترخ وكرر التمرين.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.



- استلق على ظهرك مع لف يديك على أعلى العكاز.

ابعد أحد الذراعين من جسمك مع ثني المرفق 90 درجة.

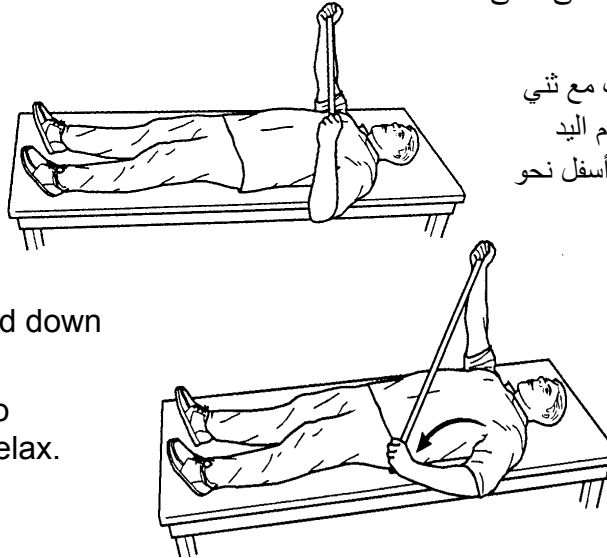
باستخدام اليد الأخرى، ادفع العكاز لتحريك اليد أعلى الكتف.

اثبت على هذه الوضعية. أعد الذراع إلى أسفل واسترخ. كرر.

- Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.



- استلق على ظهرك مع لف يديك على أعلى العكاز.

ابعد أحد الذراعين قليلاً عن جسمك مع ثني المرفق بزاوية 90 درجة. باستخدام اليد الأخرى، ادفع العكاز لتحريك اليد أسفل نحو الخصر.

اثبت على هذه الوضعية. أعد الذراع إلى وضعية البداية واسترخ. كرر.

Without rod or cane

Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

- Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

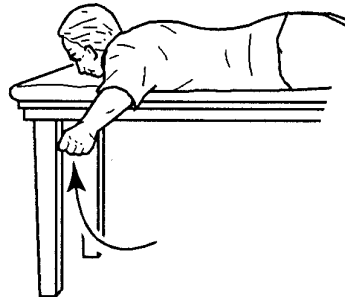
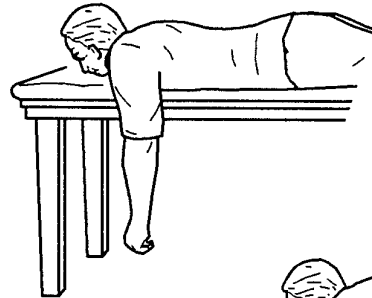
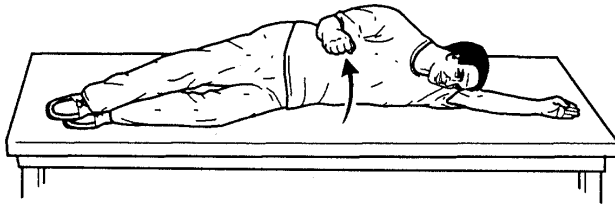
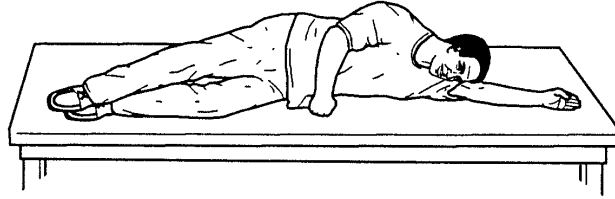
With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.



من دون قضيب أو عكاز

لن تحتاج إلى القضيب أو العكاز في التمارين التالية. قد يرغب المعالج التابع لك في إضافة الأثقال مع زيادة قوة الذراع.

- استلق على جانبك. قم بمد الجزء الأسفل من الذراع فوق رأسك.

بحيث يكون الجزء الأعلى من الذراع على جنبك وبحيث يكون المرفق مثنياً بزاوية 90 درجة، بحيث تكون اليد على الأرض أو على المنضدة.

دع الجزء العلوي من الذراع مثنياً على جانبك، وارفع يد إلى أعلى حتى مستوى الكتف.

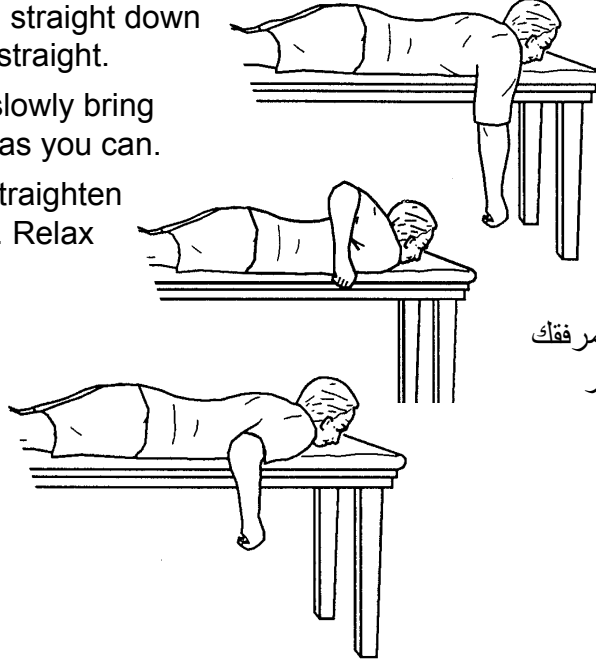
اثبت على هذه الوضعية ثم عد إلى وضعية البداية. أرخ قدميك وكرر التمرين.

- استلق بحيث يكون وجهك إلى أسفل على منضدة أو لوح. دع أحد ذراعيك يتدلى على الأرض.

ارفع ذراعك إلى جنبك بحيث يكون موازياً للأرض.

اثبت على هذه الوضعية ثم أخفض الذراع ببطء. أرخ قدميك وكرر التمرين.

- Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight. Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can. Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



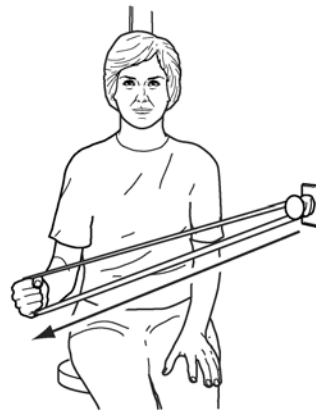
- استلق بحيث يكون وجهك إلى أسفل على منضدة أو لوح. ذع أحد ذراعيك يتدلى على الأرض بحيث يكون مرفقك مستقيماً. اثني مرفقك ثم ارفع مرفقك ببطء إلى أعلى مستوى ممكن.

اثبت على هذه الوضعية ثم افرد مرفقك ببطء إلى أسفل. أرخ قدميك وكرر التمرين.

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

- **Shoulder External Rotation:**
 - Attach the theraband or tubing at waist height.
 - Stand or sit on a stool with arms at your sides.
 - Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
 - Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
 - Slowly return to the start. Relax and then repeat.



باستخدام الشريط المطاط الرياضي أو أنبوب المقاومة

في التمرينين التاليين، يمكنك استخدام الشريط المطاط أو أنبوب المقاومة.

□ تدوير الكتف إلى الخارج:

- اربط الشريط المطاطي أو الأنبوب بحيث يكون عند ارتفاع الخصر.
- قف أو اجلس على كرسي بدون ظهر مع وضع الذراعين على جانبيك.
- أمسك الشريط المطاطي بأحد يديك بحيث يكون المرفق مثنيا عند زاوية 90 درجة وبحيث يكون الذراع عرضياً أمام الجسم.
- ضع الشريط المطاطي عبر الجسم، مع الحفاظ على المرفق على جنبك.
- عد ببطء إلى وضعية البداية. استرخ وكرر التمرين.

□ Shoulder Internal Rotation:

- Attach the theraband or tubing at waist height.
- Stand or sit on a stool with arms at your sides.
- Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
- With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
- Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



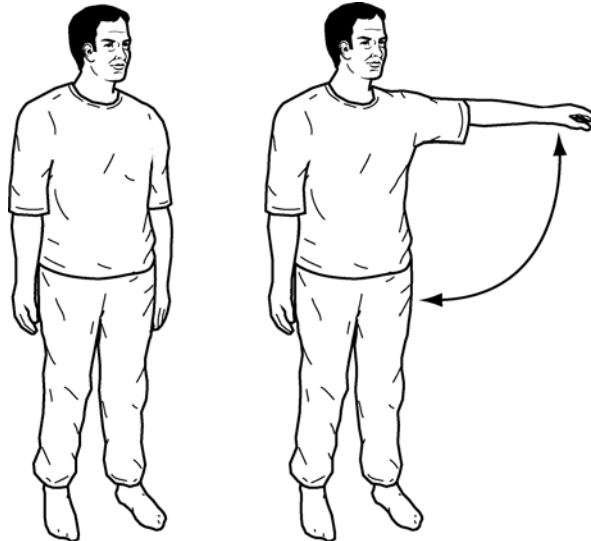
□ تدوير الكتف إلى الداخل:

- اربط الشريط المطاطي أو الأنبوب بحيث يكون عند ارتفاع الخصر.
- قف أو اجلس على كرسي بدون ظهر مع وضع الذراعين على جانبيك.
- ثبت الشريط المطاطي في اليد الأقرب من الجانب الذي ربط فيه الشريط.
- اثن المرفق بزاوية 90 درجة وابقه على جانبيك، واسحب الشريط المطاطي بالعرض أمام جسمك.
- اثبت على هذه الوضعية ثم عد ببطء إلى وضعية البداية. أرخ قدميك وكرر التمرين.

Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body. Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height. Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



بدون الشريط المطاطي أو الأنبوب

قم بهذين التمرينين من دون الشريط المطاطي أو الأنبوب. مع زيادة قوة الكتف، قد يطلب منك المعالج إضافة بعض الأثقال الخفيفة عند إجراء هذه التمارين.

- قف بحيث يكون الذراعان مفرودين إلى جانبيك وراحتي يدك متجهين نحو جسمك.

ارفع ذراعك من على جانبيك، ولف راحة يدك إلى أعلى بحيث يصل الذراع إلى ارتفاع الكتف. لا تزيد ارتفاع الذراع عن ارتفاع الكتف. اثبت على هذه الوضعية. ثم أنزل ذراعك إلى أسفل برفق واسترخ. كرر.

- Stand with your elbows to your side and thumbs up.
Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.
Hold and then slowly bring your arm down.
Relax and repeat.



- قف بحيث يكون المرفقين إلى جانبك وإبهاميك إلى أعلى.
ارفع الذراع إلى مستوى الكتف بعيداً عن جسمك قليلاً.
اثبت على هذه الوضعية ثم أنزل الذراع إلى الأسفل.
أرخ قدميك وكرر التمرين.