

تمارين نطاق الحركة النشط: الرسغان والمرفقان والساعدان والكتفان

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

Repeat these exercises _____ times, _____
times a day. Do only the exercises checked.

كرر هذه التمارين _____ مرة، _____ مرات في اليوم.
يجب القيام بالتمارين المحددة فقط.

Do the exercises with:

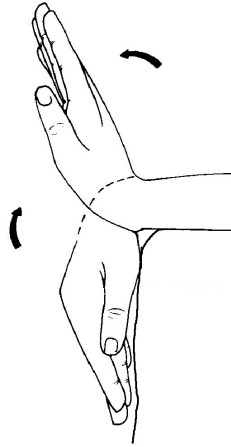
يجب ممارسة التمارين باستخدام:

- Both arms
- Right arm
- Left arm

- كلا الذراعين
- الذراع الأيمن
- الذراع الأيسر

Wrists 1

Rest your arm on a table and hang
your hand over the edge. Slowly
bend your wrist up and down.

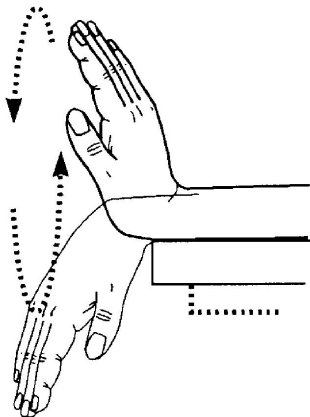


الرسغان 1

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

Wrists 2

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.

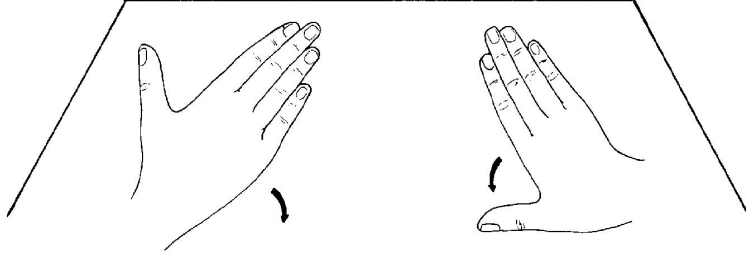


الرسغان 2

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

❑ Wrists 3

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.



❑ الرسغان 3

ضع ذراعك مع جعل يدك وراحة اليد لأسفل على المنضدة. حرّك يدك باتجاه جانب الخنصر. ثم حرّكها 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.

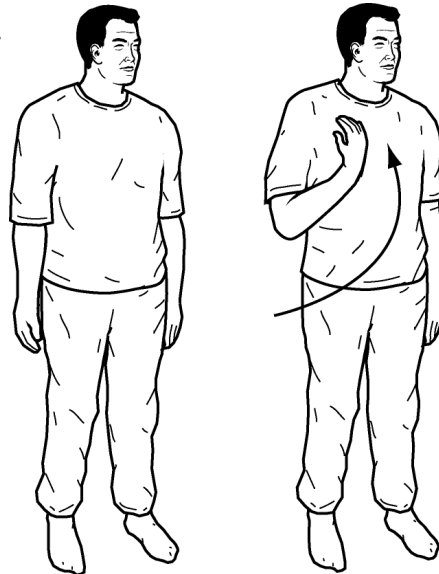


❑ الساعدان

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

❑ Elbows

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

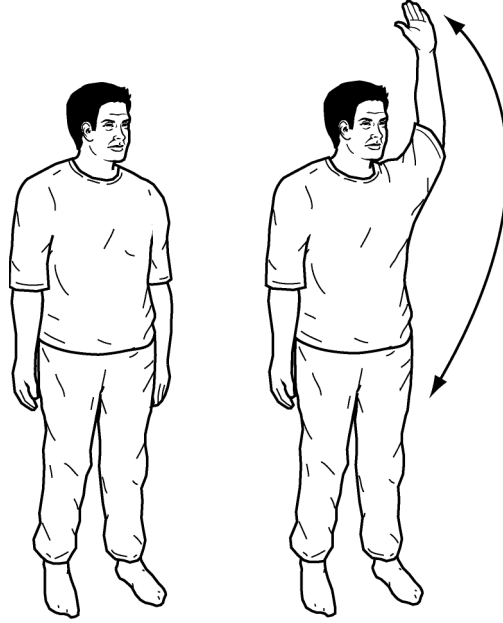


❑ المرفقان

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

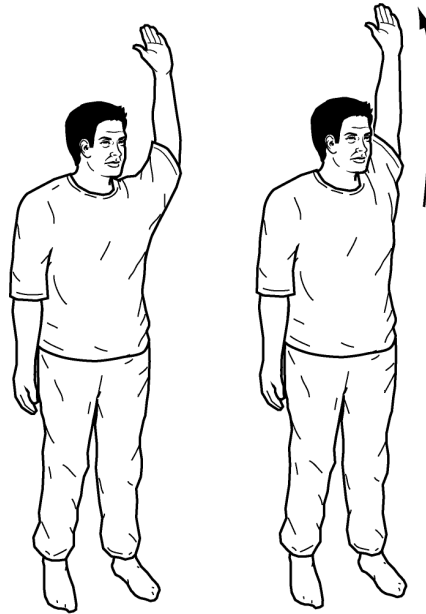
□ Shoulders 1

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.



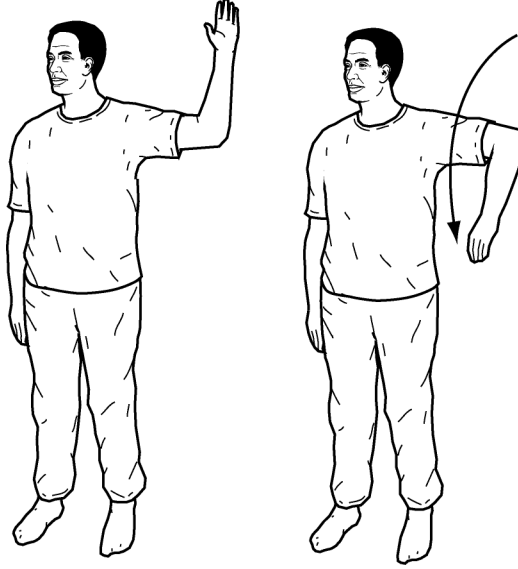
□ الكتفان 1

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



□ Shoulder 2

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.

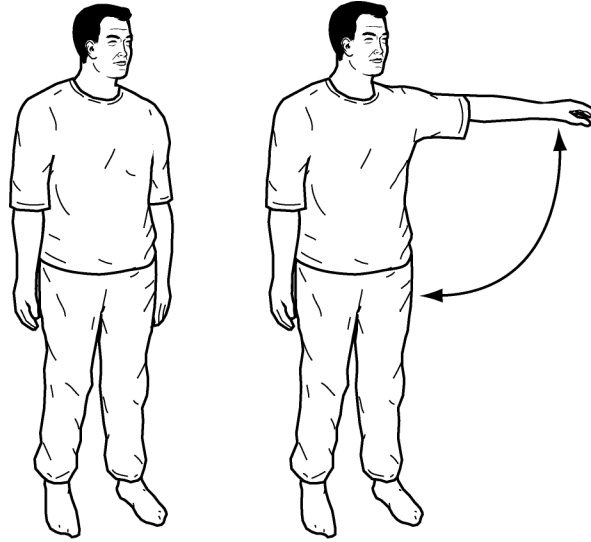


□ الكتف 2

ضع الذراع على الجانب مع جعل اتجاه الراحة للداخل ورفع الذراع للخارج حتى ارتفاع الكتفين. قم بثني المرفق مع رفع اليد باتجاه السقف ثم خفضها باتجاه الأرض.

□ Shoulder 3

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.



□ الكتف 3

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