

تمارين لظهرك

Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

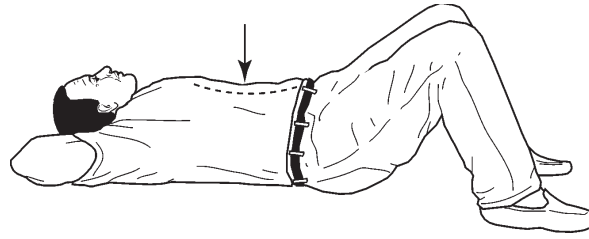
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise _____ times.**

ترجع معظم آلام الظهر إلى عدم ممارسة التمارين أو الإصابات. هذه التمارين سوف تساعدك على التحرك على نحو أفضل وعلى تقوية العضلات التي تدعم الظهر. عليك أداء هذه التمارين ببطء. إذا ما كنت تعاني من آلام أثناء أداء هذه التمارين توقف عن القيام بها وتحدث مع الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.

استلقِ على ظهرك على سطح صلب، مثل الأرضيات أو المشايات. كرر هذا التمرين _____ مرة.

□ Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

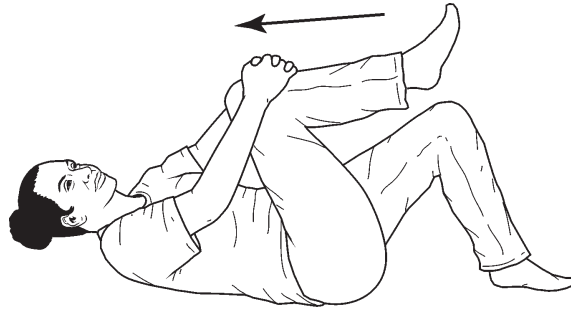


□ إمالة الحوض

شد البطن والمؤخرة. ادفع الجزء السفلي من الظهر نحو الأرض. حافظ على تلك الوضعية لمدة 10 ثوان ثم استرخ.

□ Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

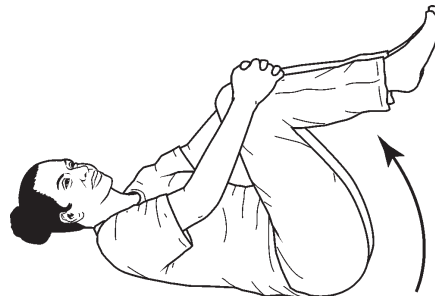


□ ضم الركبة إلى الصدر

ضم أحد الركبتين نحو صدرك حتى تشعر بشد خفيف في الجزء السفلي من الظهر والمؤخرة. حافظ على تلك الوضعية لمدة 10 ثوان ثم ضع القدم إلى الأسفل من جديد. كرر ذلك مع الركبة الأخرى.

□ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

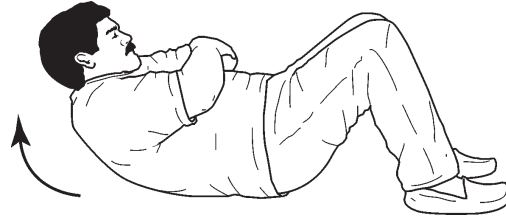


□ ضم الركبتين إلى الصدر

ضم الركبتين ببطء نحو صدرك. حافظ على تلك الوضعية لمدة 5 ثوان وأجعل ظهرك يسترخي وهو مسطح على الأرض.

□ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

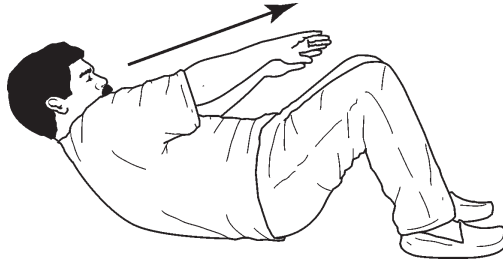


□ وضعية طي الجسم

اثن ركبتيك فقط. اعقد الذراعين حول الصدر وارفع الكتفين حتى يبعدان عن الأرض. وبعدها عد ببطء إلى وضعية البداية.

□ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

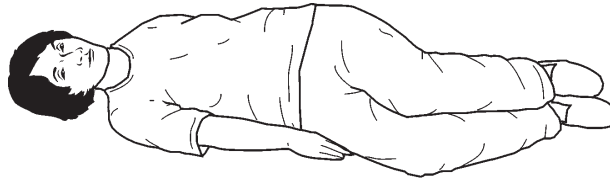


□ وضعية الطي المائل

مد ذراعيك إلى الأمام وارفع الكتفين بعيدا عن الأرض. مد كتفك الأيمن نحو الركبة اليسرى. عد إلى الأرض. وبعدها مد كتفك الأيسر نحو ركبته اليمنى.

□ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

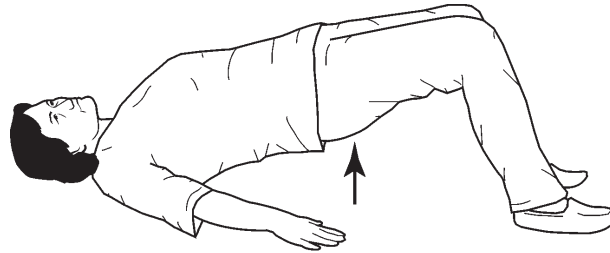


□ لفات الوركين

باستخدام الركبتيين معاً، لف الوركين ببطء من جانب إلى آخر. حافظ على وضع الكتفين على الأرض.

□ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

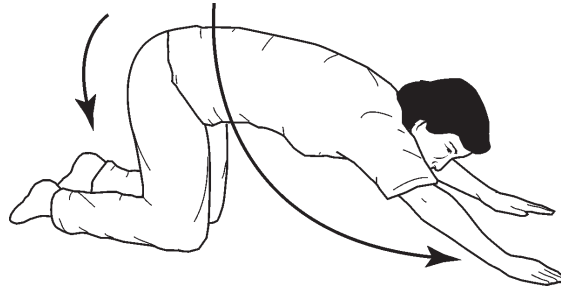


□ القنطرة

اثن الركبتيين وحافظ على وضعية القدم مسطحة على الأرض. ارفع مؤخرتك ببطء إلى أعلى وأعدّها ببطء إلى الأرض.

□ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

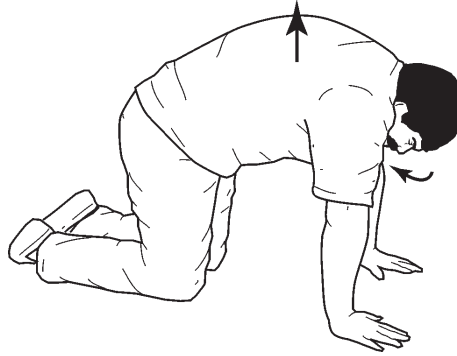


□ إطالة الجزء السفلي من الظهر

اجلس على اليدين والركبتين وادفع صدرك نحو الأرض، بحيث تصل إلى أبعد نقطة ممكنة. اجلس مرة ثانية على القدمين.

□ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

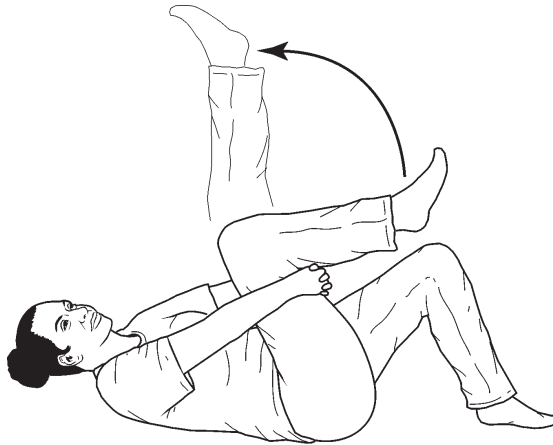


□ تمرين الإطالة

اسند على اليدين والركبتين. قرب ذقنك نحو صدرك وشد عضلات البطن مع تقويس الظهر.

□ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.

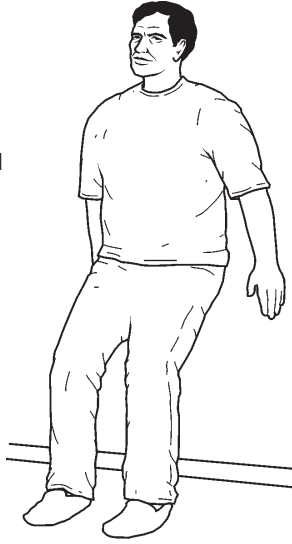


□ إطالة العرقوب

استلق على ظهرك. اثن الورك والركبة بزاوية 90 درجة. وبعدها افرد الركبتين إلى أبعد نقطة ممكنة. كرر هذا التمرين مع الساق الأخرى.

□ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

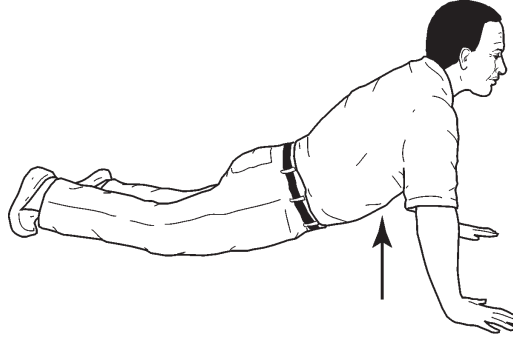


□ الانزلاق على الجدار

قف وظهرك مستند إلى الجدار وباعد بين قدميك والجدار بمسافة 12 بوصة أو 30 سم. اثن الركبتين مع خفض المؤخرة ببطء أثناء الانزلاق أسفل الجدار. حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوان.

□ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



□ تمارين الضغط

استلق على بطنك. ادفع ذراعيك مع الحفاظ على استرخاء عضلات الظهر والبطن. احرص على أن يكون المرفقين مثنيين قليلاً.

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

يلزم ممارسة تمارين الأيروبيكس كذلك للحفاظ على صحة الظهر. يجب ممارسة تمارين الأيروبيكس مثل المشي أو السباحة ما بين 3 إلى 4 مرات في الأسبوع لمدة تتراوح ما بين 30 إلى 45 دقيقة. تحدث إلى طبيبك قبل بدء أي نوع من التمارين.