

تمارين الكفة المدورة

Rotator Cuff Exercises

These exercises may be used after rotator cuff injury to the shoulder or for strengthening the shoulder.

- Do these exercises while lying face down on an exercise table or other sturdy surface where your arm can hang down.
- Turn your head toward the shoulder you are exercising.
- Do not lift your arm higher than shoulder height for these exercises.

Repeat each exercise _____ times. Hold each position for 2 to 5 seconds. Do these exercises _____ times each day.

يمكن استخدام هذه التمارين بعد إصابات الكفة المدورة على الكتف أو لمد الكتف.

- قم بهذه التمارين مع وضع الوجه لأسفل على منضدة التمارين أو أي سطح قوى يمكن أن يتدلى منه الذراع إلى أسفل.
- لف رأسك نحو الكتف أثناء التمارين.
- لا ترفع ذراعك في مستوى أعلى من ارتفاع الكتف عند إجراء هذه التمارين.

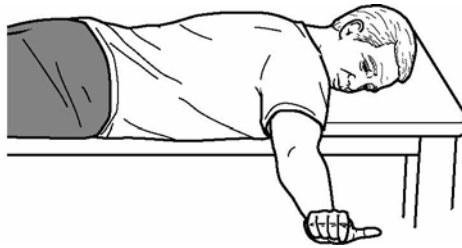
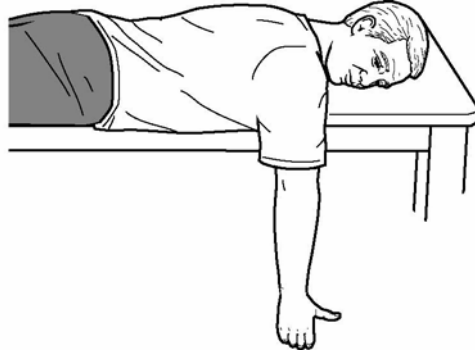
كرر هذا التمرين _____ مرة. اثبت في كل وضعية لمدة 2 إلى 5 ثوان. قم بهذه التمارين _____ مرات، في اليوم.

Exercises

- Start with your arm hanging down over the side of the table with your thumb pointed towards your head. Your elbow should be straight.

Lift your arm straight out to the side to table top level.

Hold, then lower your arm and repeat.



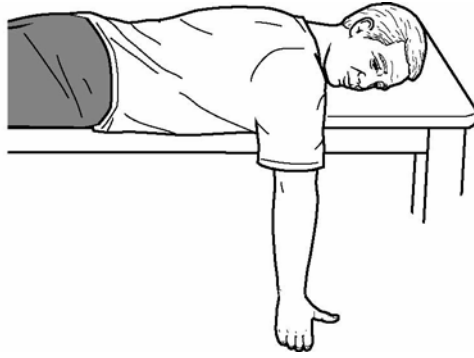
التمارين

- ابدأ مع التحقق من تدلي الذراع من جانب المنضدة بحيث يكون الإبهام مشيراً نحو رأسك. ينبغي أن يكون مرفقك مستقيماً.
- ارفع ذراعك بحيث يكون مستقيماً من الجزء الجانبي من أعلى المنضدة.
- ثبت هذه الوضعية وأخفض ذراعك ثم كرر الوضعية.

- Start with your arm hanging down over the side of the table, elbow straight with your thumb pointed towards your head.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold and then lower your arm to start position.



- في البداية تحقق من تدلي الذراع إلى الأسفل من جانب المنضدة، مع فرد المرفق مستقيماً مع الإشارة بالإبهام نحو رأسك. ارفع ذراعك بزاوية نحو رأسك وصولاً إلى مستوى المنضدة. اثبت على هذه الوضعية ثم أنزل ذراعك إلى وضعية البدء.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out.

Lift your arm straight up to your side to shoulder height.

Hold, then lower your arm and repeat.



- في البداية، يجب أن يكون الذراع إلى أسفل، مع فرد المرفق، والإشارة بالإبهام نحو الخارج. ارفع ذراعك مستقيماً حتى الجزء الجانبي من ارتفاع الكتف. ثبت هذه الوضعية وأخفض ذراعك ثم كرر الوضعية.

- Start with arm down, elbow straight and thumb pointed out, away from your body.

Lift your arm at an angle towards your head to table height.

Hold, then lower your arm and repeat.

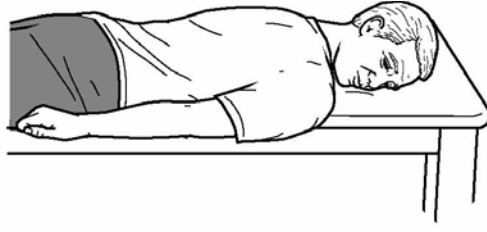


- في البداية، يجب أن يكون الذراع إلى أسفل، مع فرد المرفق، والإشارة بالإبهام نحو الخارج، بعيداً عن جسمك. ارفع ذراعك بزاوية نحو رأسك وصولاً إلى مستوى المنضدة. ثبت هذه الوضعية وأخفض ذراعك ثم كرر الوضعية.

- Start with your arm down, thumb pointed out and elbow straight.

Lift your arm back to bring it up along your side at table height.

Hold and then lower your arm to the start position.



- في البداية، تحقق من تدلي الذراع إلى أسفل، مع الإشارة بإبهامك وفرد المرفق.

ارفع ذراعك إلى الخلف بحيث يرتفع إلى الجانب في ارتفاع المنضدة.

اثبت على هذه الوضعية ثم أنزل ذراعك إلى وضعية البدء.

- Start with your elbow bent at 90 degrees, hanging down from the table.

Keeping your elbow bent, lift your hand up as high as you can to table height.

Hold then lower your arm and repeat.



- ابدأ بحيث يكون المرفق مثنيًا بزاوية 90 درجة، مع التحقق من تدليه من المنضدة.

تحقق من استمرار ثني المرفق، وارفع يدك إلى أعلى بأقصى ما يمكنك إلى مستوى ارتفاع المنضدة.

ثبت هذه الوضعية وأخفض ذراعك ثم كرر الوضعية.

