# برنامج تمارين الذراعين

تصف هذه المعلومات برنامج تمرين الذراعين الذي سيساعدك على التعافي بشكل طبيعي.

تساعدك تمارين الذراعين بحركات بسيطة على منع الشعور بالتيبس. كما أنها تساعدك على التحرك بشكل أفضل واستعادة قوتك وقدرتك على التحمل.

تساعدك تمارين الذراعين التالية على تمرين بعض مجموعات العضلات المختلفة. وقد يُعدِّل أخصائي العلاج الطبيعي أو المهني التمارين حتى تلبي احتياجاتك.

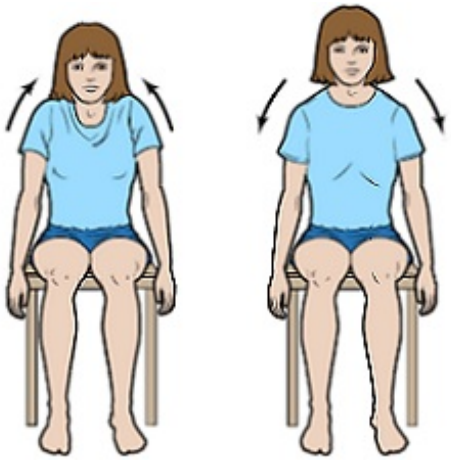
## نصائح لممارسة التمارين

- احرص على ارتداء ملابس مريحة لا تُقيِّد حركتك. ارتدِ سربال المستشفى أو بيجامة أو ملابس رياضية.
- قم بأداء كل حركة ببطء.
- لا تحبس أنفاسك أثناء أداء أيٍ من هذه التمارين. تَنفَّس بعمق. ربما يكون من المفيد حساب عدد المرات بصوت مرتفع أثناء التمرين للمحافظة على تنظيم حركات التنفس وتذكيرك بالتنفس.
- مارس هذه التمارين أثناء الاستلقاء على السرير، أو الجلوس على حافة السرير، أو الجلوس بقامة مستقيمة على مقعد، أو أثناء الوقوف.
  - وإذا مارستها أثناء الجلوس على حافة السرير أو الوقوف، فتأكد من تواجد شريك مسؤول عن رعايتك بالقرب منك. فهذا سيساعد على التأكد من سلامتك ويقلل مخاطر سقوطك.
- إذا شعرت بعدم الارتياح أو الألم أثناء أداء أحد التمارين، فلا تمارسه. أخبر أخصائي العلاج المهني أو العلاج الطبيعي بالتمارين غير المريحة بالنسبة لك. واصل ممارسة التمارين الأخرى التي لا تسبب لك الأذى.
- إذا كانت لديك أي أسئلة، فناقش أخصائي العلاج الطبيعي أو المهني.

## التمارين

### هز الكتفين

1. حرك كتفيك للأعلى باتجاه أذنيك، مثل حركة الاهتزاز (انظر الشكل 1).
2. اخفضهما للأسفل (انظر الشكل 2).



الشكل 1 والشكل 2. هز الكتفين

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تمرين ضغط الكتفين

1. حرِّك كتفيك للخلف، باتجاه ظهرك. حاول الضغط على لوحي الكتفين معًا (انظر الشكل 3).



الشكل 3. تمرين ضغط الكتفين

2. احفظ على هذه الوضعية لمدة ____ ثوان.
3. استرخ.

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تحريك الكتفين للأمام

1. حرك كتفيك للأمام باتجاه صدرك (انظر الشكل 4).



الشكل 4. تحريك الكتفين للأمام

2. حافظ على هذه الوضعية لمدة ____ ثوان.
3. استرخ.

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تحريك الكتفين بشكل دائري

1. لف كتفيك للأمام بشكل دائري ___ مرات (انظر الشكل 5).



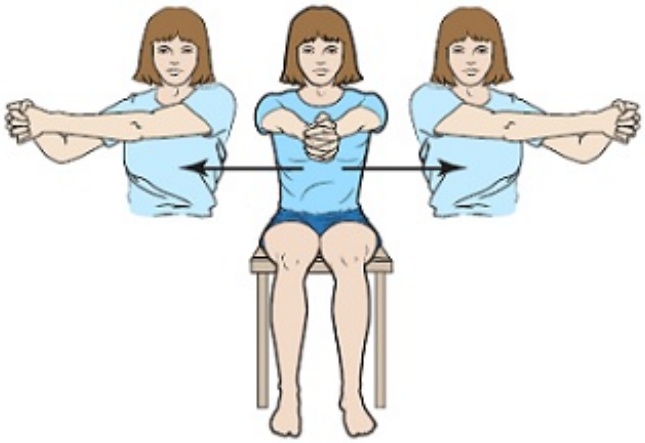
الشكل 5. تحريك الكتفين بشكل دائري

2. لف كتفيك للخلف بشكل دائري ___ مرات.
3. استرخ.

مكرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تحريك الذراعين على الجانبين بشكل دائري

1. مد ذراعيك بارتفاع الكتفين، واشبك يديك معًا أمامك.
2. حرك ذراعيك إلى اليسار بدون تحريك خصرك (انظر الشكل 6).



الشكل 6. تحريك الذراعين على الجانبين بشكل دائري

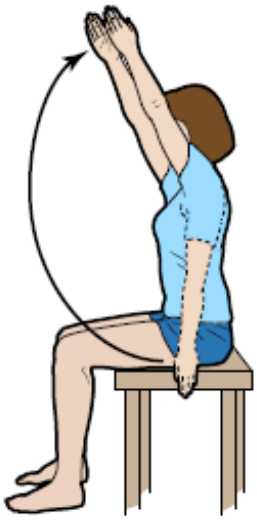
3. أعد ذراعيك إلى المنتصف.
4. حرك ذراعيك إلى اليمين بدون تحريك خصرك.
5. أعد ذراعيك إلى المنتصف.

كرر ذلك ___ مرات.
مكرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## رفع الكتفين

أثناء أداء هذا التمرين، إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاشبك يديك وارفعهما معًا فوق رأسك.

1. ابدأ بوضع الذراعين على الجانبين.
2. اجعل كفي يديك مواجهين لبعضهما البعض، وحرك ذراعيك أمامك وارفعهما للأعلى (انظر الشكل 7).



الشكل 7. رفع الكتفين

3. ارجع إلى وضعية البدء.

كرر ذلك ___ مرات.
مˇرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تطويح الذراعين للخلف

أثناء أداء هذا التمرين، إذا كˇان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاشبك يديك وارفعهمˇ معًا فوق رأسك.

1. ابدأ بوضع الذراعين على الجانبين.
2. اجعل كفي يديك مواجهين لبعضهمˇ البعض، وارفع ذراعيك خلفك إلى أبعد مسˇافة ممكنة (انظر الشكل 8).



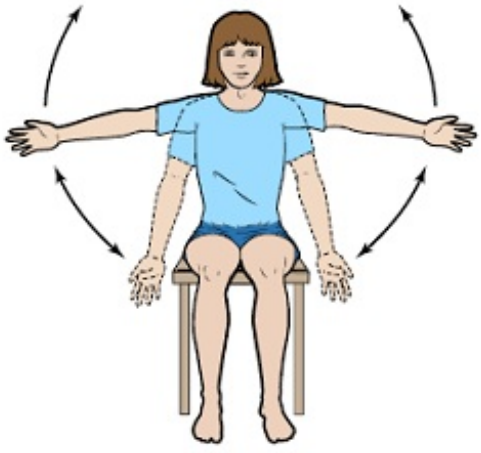
الشكل 8. تطويح الذراعين للخلف

3. ارجع إلى وضعية البدء.

كرر ذلك ___ مرات.
مˆرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## رفع الذراعين للجانبين

1. ابدأ بإرخاء الذراعين على الجانبين (انظر الشكل 9).



الشكل 9. رفع الذراعين للجانبين

2. ارفع ذراعيك ببطء للجانبين إلى أبعد مسˆافة ممكنة. حˆاول رفعهمˆ فوق رأسك إن أمكن.
3. ارجع إلى وضعية البدء.

كرر ذلك ___ مرات.
مˆرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

إذا كˆان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاطلب المسˆاعدة من شخص آخر لرفع الذراع الأضعف.

## التسلق بالظهر

1. ضع يديك خلف ظهرك. امسك أحد معصميك بإحدى يديك (انظر الشكل 10). إذا كˆان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاستخدم الذراع الأقوى للمسˆاعدة في تحريك الذراع الآخر إلى الأعلى فوق ظهرك.



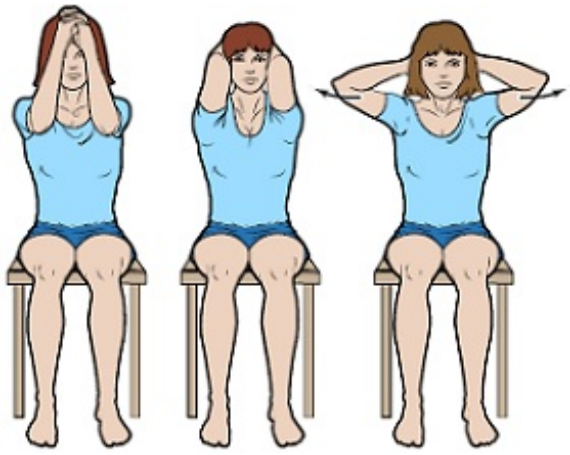
الشكل 10. التسلق بالظهر

2. حرك يديك ببطء فوق منتصف ظهرك قدر الإمكان.
3. حافظ على هذه الوضعية لمدة ____ ثوان.
4. ارجع إلى وضعية البدء.

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تطويح الذراعين

1. ابدأ برفع يديك ببطء فوق رأسك (انظر الشكل 11، اليسار)، ثم ضعهما خلف عنقك (الشكل 11، المنتصف).
2. افرد مرفقيك حتى أقصى مسافة قدر استطاعتك (انظر الشكل 11، اليمين).



الشكل 11. تطويح الذراعين

3. حافظ على هذه الوضعية لمدة ____ ثوان.

4. ارجع إلى وضعية البدء.

كرر ذلك ___ مرات.
مُرس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## ثني المرفق

1. ابدأ بوضع الذراعين على الجانبين، وتوجيه كفي يديك للأمام (انظر الشكل 12).
2. قم بثني ذراعك من المرفق حتى يلمس كف يدك كتفك (انظر الشكل 13).



الشكل 12. كفا اليدين متجهان للأمام



الشكل 13. قم بثني ذراعك من المرفق

3. ارجع إلى وضعية البدء.
4. كرر ذلك ___ مرات.
5. كرر التمرين مع الذراع الآخر.

مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.
إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاستخدم يدك الأقوى للإمساك بمعصم اليد الأضعف وقم بثني مرفقيك.

## تحريك الساعد بشكل دائري

1. اسند ساعديك على حِجرك مع توجيه الكفين للأسفل.
2. ارفع أحد الذراعين وأدر كف اليد للأعلى باتجاه السقف (انظر الشكل 14).
3. ارجع إلى وضعية البداية مع توجيه كف يدك للأسفل (انظر الشكل 15).



الشكل 14. ارفع ذراعك وأدر كف اليد للأعلى



الشكل 15. أدر كف اليد إلى وضعية البداية

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فأمسك بيدك معصم الذراع الأضعف. أدر ساعدك ولف كف يدك للأعلى وللأسفل.

## ثني المعصم

1. ضع ذراعيك على سطح صلب ومستقر مثل الطاولة أو مسند المقعد أو المكتب. ينبغي أن يتدلى المعصمان من على السطح، وأن يتحركا بحرية.
2. أدر كفي يديك للأعلى باتجاه السقف وقم بثني معصميك للأعلى وللأسفل (انظر الشكل 16).



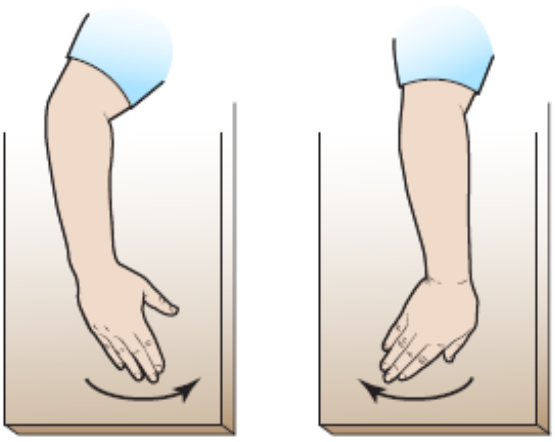
الشكل 16. ثني المعصم

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاستخدم يدك الأقوى للإمساك بمعصم اليد الأضعف. ثم بثنيه للأعلى وللأسفل.

## ثني المعصم للجانب

1. ضع ساعديك على سطح مستوٍ مثل الطاولة أو ضعها على حجرك.
2. حرك معصميك من جانب إلى الآخر دون تحريك مرفقك أو ساعدك (انظر الشكل 17).



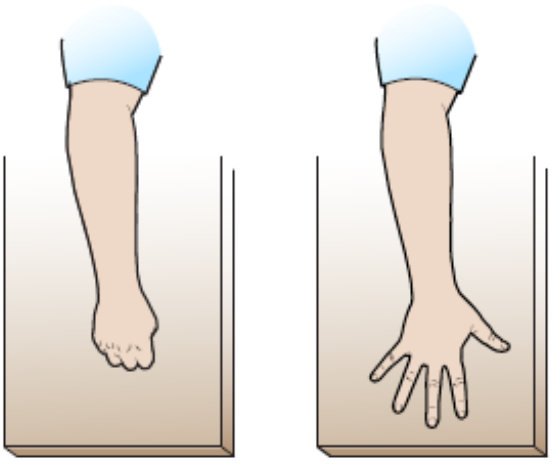
الشكل 17. ثني المعصم للجانب

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاستخدم يدك الأقوى لدعم اليد الأضعف. ثم بثني المعصم من جانب للآخر.

## ثني الأصابع

1. ضع ساعديك على سطح مستوٍ مثل الطاولة أو ضعها على حجرك.
2. اصنع قبضة قوية بيدك، ثم افتح اليد ومد أصابعك للخارج حتى تصبح مستقيمة (انظر الشكل 18).



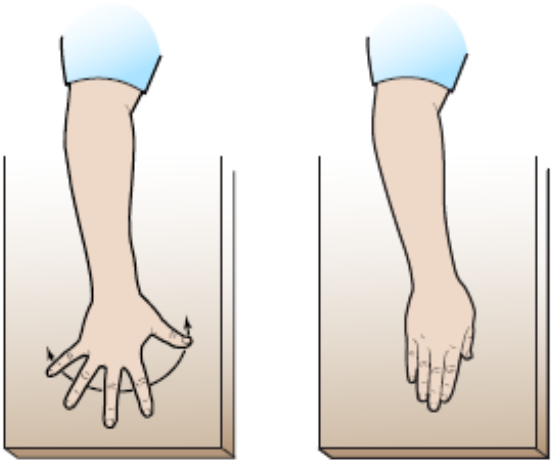
الشكل 18. ثني الأصابع

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

إذا كان أحد الذراعين أضعف من الآخر، فاستخدم يدك الأقوى لثني ومد أصابع اليد الأضعف.

## مد الأصابع

1. ضع ساعديك على سطح مستوٍ مثل الطاولة أو ضعها على حجرك.
2. افرد أصابعك وباعد بينها ببطء، ثم ضمها مرة أخرى (انظر الشكل 19).

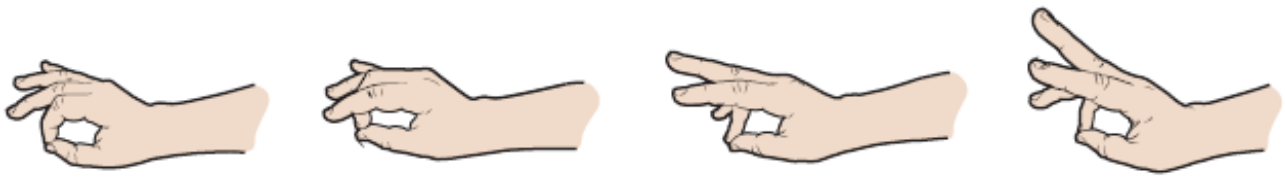


الشكل 19. مد الأصابع

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## مواجهة الأصابع

اجعل طرف كل إصبع يلمس الإبهام (انظر الشكل 20).



الشكل 20. مواجهة الأصابع

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تمرين البندول

1. اتكئ على طاولة واسند على ذراعك الأقوى. اجعل ذراعك الأضعف يتدلى للأسفل بحرية.
2. اجعل ذراعك الأضعف يدور في اتجاه عقارب الساعة (إلى اليمين) وفي عكس اتجاه عقارب الساعة (إلى اليسار) وحركه للأمام وللخلف (انظر الشكل 21). دع الجاذبية تساعد ذراعك في الحركة.

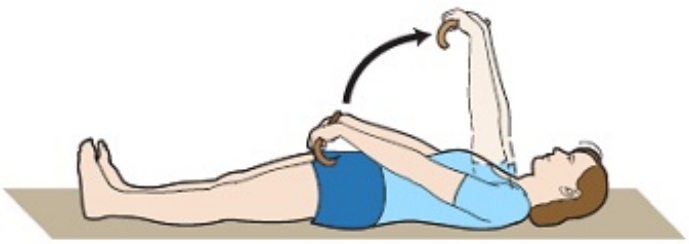


الشكل 21. تمرين البندول

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

## تمرين العصا

1. استلق على ظهرك وضع ذراعيك على جانبيك، وأمسك عصا بيدك.
2. ارفع العصا للأعلى باتجاه السقف ثم اجعلها فوق رأسك، مع جعل الذراعين في مستوى واحد (انظر الشكل 22).



الشكل 22. تمرين العصا

3. أعد ذراعيك إلى وضعية البداية.

كرر ذلك ___ مرات.
مارس هذا التمرين ___ مرات يوميًا.

# معلومات التواصل

يمكنك التواصل مع أخصائي العلاج الطبيعي أو المهني من خلال _____.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.


جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان