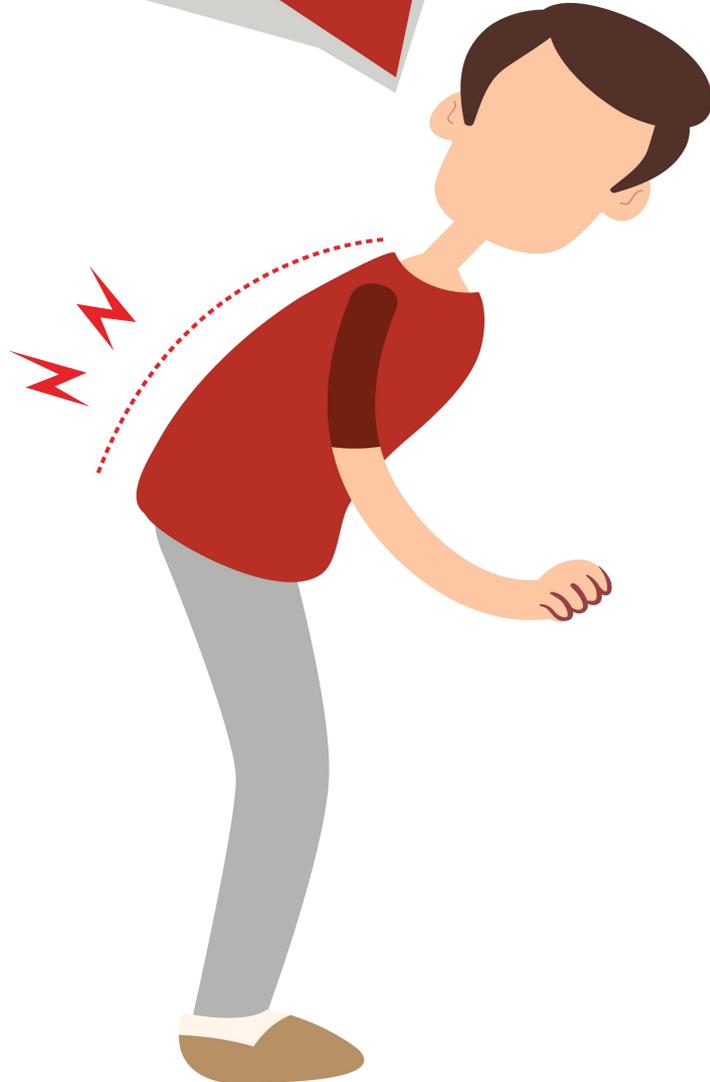


ابرز عشرة تمارين
يمكنك القيام بها في المنزل
لتخفيف آلام اسفل الظهر

10
تمارين



1 استلق على ظهرك فوق الأرض واثني ركبتيك قليلا بعد ان تضح تحتها منخدة عالية بعض الشيء ، ثم ارفع الكتف على الارض



2

تمدد على بطنك بحيث تكون الوسادة تحت والذراعان منفرجتان وحرك اليدين الى الامام والوراء ثلاث آو اربع دقائق في كل جلسة



3 اثنى على الأرض باطرافك الأربعة ابسط احدى رجليك قدر الإمكان الى الوراء ثم افعل الشيء نفسه للرجل الأخرى



4

استلق على الظهر مع الساقان متبناك بزاوية 90



5 ضم رجليك وانت واقف واحه رأسك للأمام لإراحة أسفل الظهر



6

اسند ظهرك على الحائط ثم حاول أداء وضع القرفصاء الصحيح وتوقف لمدة 30 ثانية



7 حاول المشي نصف ساعة ثلاث او اربع مرات يوميا فهو يساعد على تخفيف وزن الجسم ويقوي العضلات



8

ضع كرة كبيرة بين ظهرك والحائط واصعد وانزل على ثنتي رجليك بزاوية 90 درجة



9 اركع على اليدين والركبتين وافرد الذراع اليسرى مع الرجل اليمنى بحيث يكون الظهر مستقيما كذا التمرين باستخدام بالذراع اليمنى مع الرجل اليسرى



10

اذا كان ظهرك مدورا جدا استلق على بطنك واثني على المرفقين واجعل رأسك منتصبيا



المقرر : HLTH443

الدكتور : ماجد عبدالمقصود باشا

الطالبة : أروى ابو مسمار