



”التمارين العلاجية لمشاكل الرقبة”

التمارين العلاجية لمشاكل الرقبة

❖ تمارين لاستطالة عضلات الرقبة:



میتن الرأس للأمام والجهة
اليسرى ثم تبديل ثم إكمال
دوران الرأس ٣٠ ثانية
متكرر ٥-٦ مرات (ثم العكس)
(آخر ينفس الخطوات)



میتن الرأس للخلف والجهة اليسرى
ثم دوران الرأس للجهة اليمنى وتبديل
الخلف ٣٠ ثانية متكرر ٣-٤ مرات
(ثم العكس الآخر ينفس الخطوات)



میتن الرأس تبديل مع تبديل
٣٠ ثانية ومتكرر ذلك
الخلف ٣٠ ثانية متكرر ٣-٤ مرات
(ثم العكس الآخر ينفس الخطوات)



میتن الرأس للأمام والجهة
اليسرى ثم دوران للجهة اليمنى وتبديل
دوران الرأس ٣٠ ثانية متكرر ٣-٤ مرات
(ثم العكس الآخر ينفس الخطوات)

❖ التمارين الحركية لفقرات الرقبة:



نزول الرأس للأعلى ثم للأعذال
(١٠ مرات مجموعات)



نزلان الرأس نحو الكتف الأيمن
ثم الأيسر (١٠ مرات ٣ مجموعات)



رجوع الرأس تبديل ثم الاعذال
(١٠ مرات ٣ مجموعات)



دوران الرأس نحو الكتف الأيمن
تبديل (١٠ مرات ٣ مجموعات)



منع بذك فرق خذ الأيمن
وقدوم دوران راسك تجاهه المعنى
(مع ثبات تمغزمه آثارك بذكري
٥ مرات هي مجموعتين)



منع بذك جنب رأسك من نجاهه
أيضاً وقلوم ميلان راسك تبديل
(مع ثبات تمغزمه آثارك بذكري
٥ مرات هي مجموعتين)



منع بذك خلف رأسك
وقلم نزول واستد نلاسق
(مع ثبات تمغزمه
آثارك بذكري ٨ مرات
هي مجموعتين)



ثم الجهة اليسرى ينفس الخطوات

المقرر : HLTH443

الدكتور : ماجد باشا

الطالبة : نوف العيّد ..