

Voltaren®

Diclofenac, diethylamin.

Emulgel®

تمارين الرقبة

Exercises for Neck Pain

تلعب تمارين الرقبة دوراً مهماً في علاج الآلام التي تنشأ عن تشنج و تصلب الرقبة. إبدأ تمارين الرقبة ببطء وحذر على سطح صلب منبسط، وبإمكانك وضع وسادة صغيرة تحت رقبتك لمزيد من الراحة.

Neck exercises are an important part of the treatment plan for neck pain, stiffness and muscle tension. Start the exercise slowly and carefully on a hard flat surface. You can place a small pillow underneath your neck for comfort.



وجّه رأسك إلى الجانبين

- أبقِ رأسك مستقيماً ثم أدركه ببطء إلى أحد الجانبين
- لا تزيد في إدارة رأسك حتى تلمس أذنك إحدى كتفك
- إثبت لبعض الوقت
- أعد رأسك إلى الوضع الأمامي
- حرك رأسك إلى الجهة الأخرى للكتف
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Tilt From Side To Side

- Keep your head straight as you slowly tilt it over to the side.
- Don't go so far that you touch your ear with your shoulder.
- Hold posture for a moment.
- Return your head to center position.
- Move your head to your opposite shoulder.
- Do 5-10 repetitions of this exercise three times a day.



وجّه رأسك من الأمام إلى الخلف

- إثنِ رأسك ببطء إلى الخلف لأبعد حدود حتى يصبح نظرك إلى الأعلى
- إثبت لبعض الوقت
- عد ببطء للوضع الأمامي
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Tilt From Front To Back

- Tilt your head slowly back, far enough so you can look up.
- Hold posture for a moment.
- Return slowly to front position.
- Do 5-10 repetitions of this exercise 3 times a day.



**Stops pain &
Speeds up natural healing**

**يقهر الألم
ويعجل بالشفاء**



أدر رأسك من جهة إلى أخرى

- أدر رأسك ببطء إلى أبعد مسافة تستطيع
- إثبت لبعض الوقت
- أعد رأسك مرة أخرى إلى الأمام
- حرّك رأسك إلى الجهة المعاكسة
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Rotate Head From Side To Side

- Slowly turn your head as far as you can.
- Hold posture for a moment.
- Return your head to the center.
- Move your head in the opposite direction.
- Do 5-10 repetitions of this exercise 3 times a day.



المقاومة الخلفية

- ضع راحتي يديك على مؤخرة رأسك
- حاول تحريك رأسك إلى الخلف ولكن قم بمقاومة الحركة بيديك
- أثبت لبعض الوقت
- استرح
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Backward Resistance

- Place both hands behind your head.
- Try to move head backwards, but resist the movement with your hands. -Don't tip chin.
- Hold this posture for a count of 5.
- Relax.
- Do 5-10 repetitions 3 times a day.



المقاومة الجانبية

- ثبت إحدى يديك لمقاومة إتجاه الرأس
- استعمل يدك وأنت تقاوم حركة محاولة لمس أذنك بكتفك
- إثبت لبعض الوقت
- استرح ثم عاود الكرّة بالطرف المعاكس
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Side Resistance

- Hold one hand against the side of your head.
- Use your hand to resist the movement as you try to touch your shoulder with your ear.
- Hold this posture for a count of 5.
- Relax and repeat on opposite side.
- Do 5-10 repetitions of this exercise 3 times a day.



المقاومة الأمامية

- ضع راحتي يديك مقابل على جبهتك
- حاول تحريك رأسك للأمام مع مقاومة الحركة بيديك
- أثبت لبعض الوقت
- استرح
- أعد التمرين من ٥ - ١٠ مرات ثلاث مرات يومياً

Forward Resistance

- Hold both hands against your forehead.
- Try to move head forward, but resist the movement with your hands.
- Hold this posture for a count of 5.
- Relax
- Do 5-10 repetitions of this exercise 3 times a day.

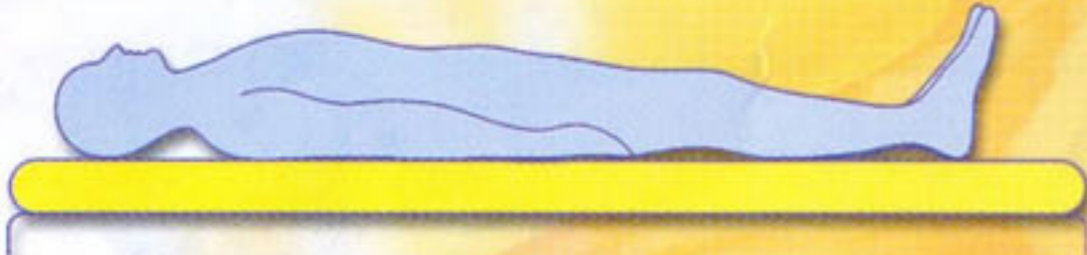
Voltaren®

Diclofenac. diethylamin.

Emulgel®

كيف تتفادي إجهاد ظهرك

Hints for avoiding back strain



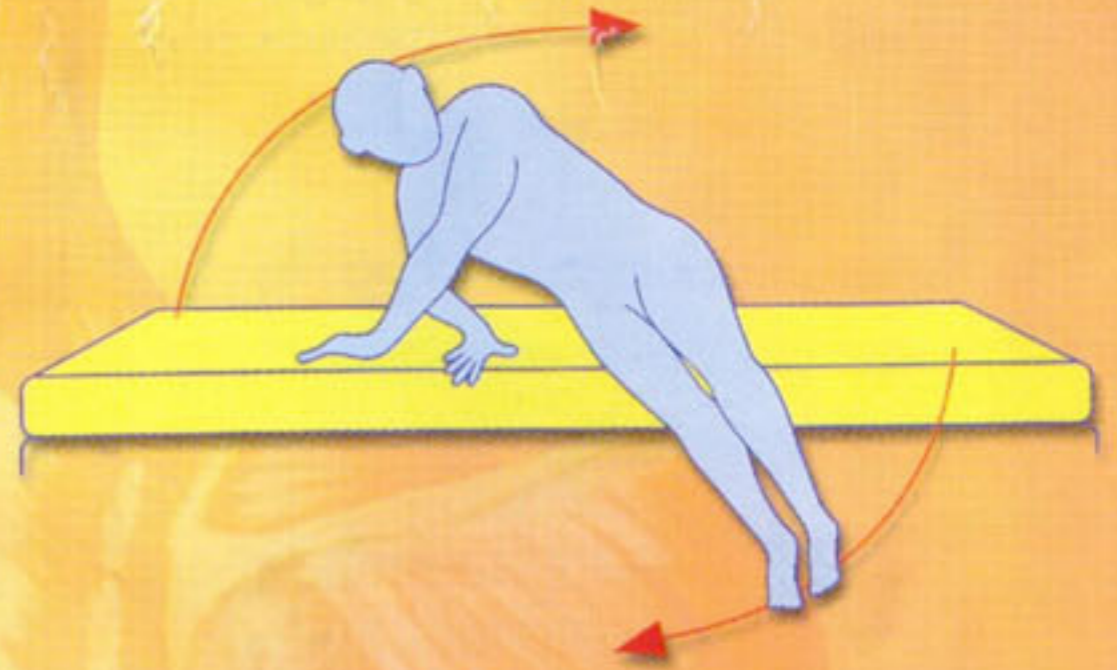
٢- يجب أن يكون الفراش صلباً نوعاً ما، وذلك لتجنب تدلي المقعدتين. وإذا لزم الأمر ضع تحت الفراش (المرتبة) لوح من الخشب بسمك ٤/٣ بوصة للتخلص من ليونة الفراش.

2- The bed should be hard to avoid sagging of the buttocks. If necessary, add a large-sized piece of 3/4" plywood to obtain the firmness.



٣- يجب تجنب رفع الأشياء. وعند تعذر ذلك، يجب أن تقوم الساقان بمعظم العمل، ويمكن سند الكوعين على الفخذين أثناء ذلك، كما هو مبين بالرسم.

3- Lifting should be avoided when unavoidable, the legs should do most of the work. The elbows can be supported by the thighs.



١- عند النهوض من الفراش، إرقد أولاً على أحد الجانبين ثم ادفع جسمك إلى أعلى بمساعدة اليدين إلى أن تصل إلى وضع الجلوس مع الاحتفاظ بالظهر معتدلاً، ودع القدمين تتأرجح على الأرض.

1- In getting out of the bed, roll over on one side. Using hands to push up to a sitting position and keeping the back straight, let the feet swing down to the floor.



**Stops pain &
Speeds up natural healing**

**يقهر الألم
ويعجل بالشفاء**

تمارين الظهر Back Exercises



٤- إيسط ظهرك بحيث يلاصق الأرض وذلك بشد عضلات المقعدتين والجزء السفلي من البطن في نفس الوقت ثم إرخها.

4- Flatten back against floor by tightening lower abdomen and buttocks at the same time, Relax.



١- أرقد في وضع الراحة كما هو مبين بالرسم. خذ نفساً عميقاً (شهيق) مع رفع الصدر، أخرج الهواء بسحب الجزء العلوي من البطن إلى الداخل - خذ النفس التالي وصدرك مرفوع.

1- Rest position Breath deeply raising Exhale by drawing upper abdomen in. Take next breathe against uplifted chest.



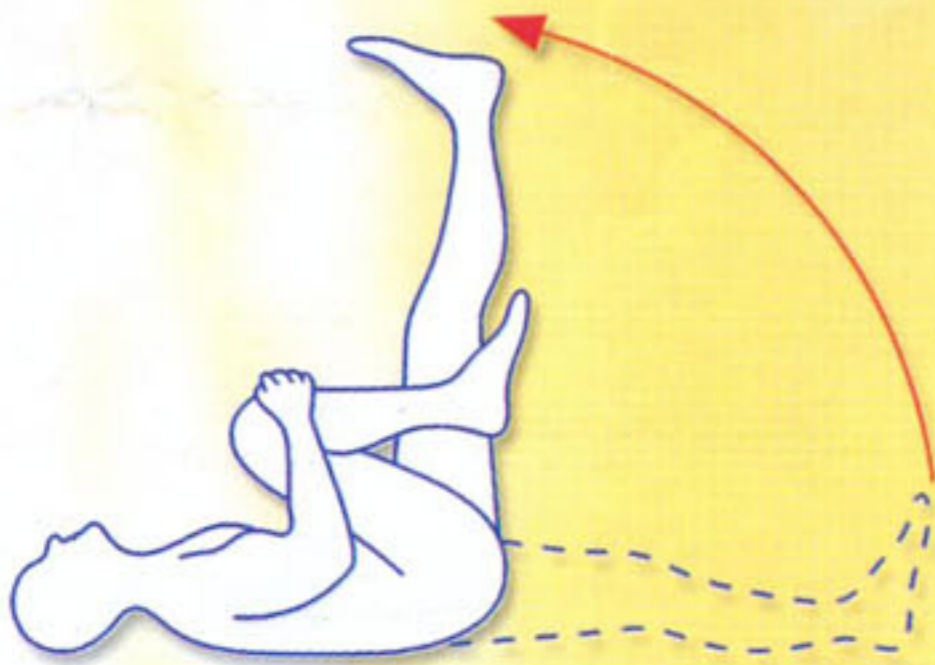
٥- ضع وسادة تحت البطن. بالتبادل شد عضلات المقعدتين ثم إرخها.

5- Pillow under abdomen, tighten buttocks, Relax.



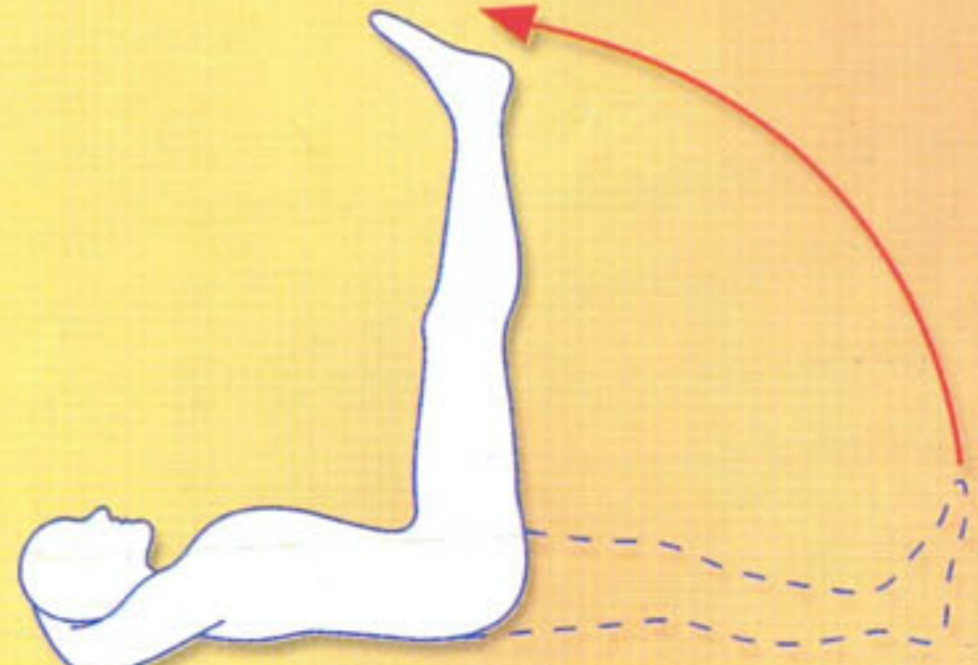
٢- بالتبادل شد عضلات الجزء السفلي من البطن ثم إرخها.

2- Tighten lower abdominal muscles Relax.



٦- إمسك إحدى الركبتين بقوة بحيث تلاصق الصدر. إرفع الرجل الأخرى بشكل مستقيم (ممدودة) كما هو مبين بالرسم ثم إخفضها ببطء مع الإحتفاظ بالبطن مسحوباً للداخل.

6- Hug one knee to chest. Raise other leg straight and tower slowly, keeping abdomen in.



٣- إرقد على الظهر مع وضع أصابع اليدين تحت الرأس، والإحتفاظ بالكوع متجهاً إلى الخلف. إرفع الأرجل مع الإحتفاظ بالركبتين ممدودتين وعدم رفع الرأس و الصدر.

3- Lie in the prone position. Put fingers behind head, elbows back. Keep head and chest flat, raise legs, keeping knees straight.