

تمارين لإعادة تأهيل وتقوية أسفل الظهر
Exercises to Rehabilitate and
Strengthen the Lower Back



Introduction:

Most lower back pain patients experience three general stages before maximum recovery and rehabilitation obtained.

Stage one: Acute pain stage

Signs and symptoms:

- Lower back pain
- Hip pain
- Inability to stand on heels or toes
- Leg pain
- Splinting
- Antalgic (bent) posture
- Muscle spasm
- Muscle weakness
- Difficulty in rising from sitting or lying positions
- Pain is aggravated by standing, sitting, bending, coughing, sneezing, straining

Stage two: Sub acute recovery stage

This stage is when the majority of signs and symptoms from the acute stage have subsided. You may continue to experience a dull, aching sensation in your lower back, hips or legs and possibly have a weak feeling in the lower back or a general feeling of apprehension to movement. Standing straight, sitting and rising should be performed without pain. Sneezing and straining should not aggravate or cause you to have acute symptoms.

Stage three: Chronic rehabilitation stage

You will reach this stage when all of your symptoms of the acute and sub-acute have subsided or where maximum improvement in your condition has been obtained and where long term strengthening of the lower back is absolutely essential.

مقدمة:

آلام الظهر أصبحت من المشاكل الصحية السائدة في العصر الحالي والتي تؤثر كثيراً في راحة العديد من الأعمار المختلفة، وعادة يمر مرضى آلام أسفل الظهر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: مرحلة الألم الحاد

المظاهر والأعراض:

- ألم أسفل الظهر
- ألم الساق
- ألم الفخذ
- ألم العضلات
- عدم التمكن من الوقوف على الكعبين أو أطراف الأصابع
- تزداد الأعراض مع الوقوف، الجلوس، الإنحناء، السعال (الكحة)، والعطس
- تقلص العضلات
- ضعف العضلات
- صعوبة الإنتقال من وضع الجلوس أو الإستلقاء إلى الوقوف أو العكس

المرحلة الثانية: مرحلة الألم نصف الحادة

وفيها تختفي معظم الأعراض الحادة، ومن الممكن أن يعاني المريض إحساساً بالألم الخفيف أسفل الظهر أو الساق، ولا ألم يذكر مع وضعيات الجلوس والوقوف أو مع السعال (الكحة) أو العطس.

المرحلة الثالثة: مرحلة التأهيل

وفيها تختفي كل الأعراض، أو هي المرحلة التي يقرر فيها الطبيب أن المريض وصل إلى أقصى حدود التحسن.



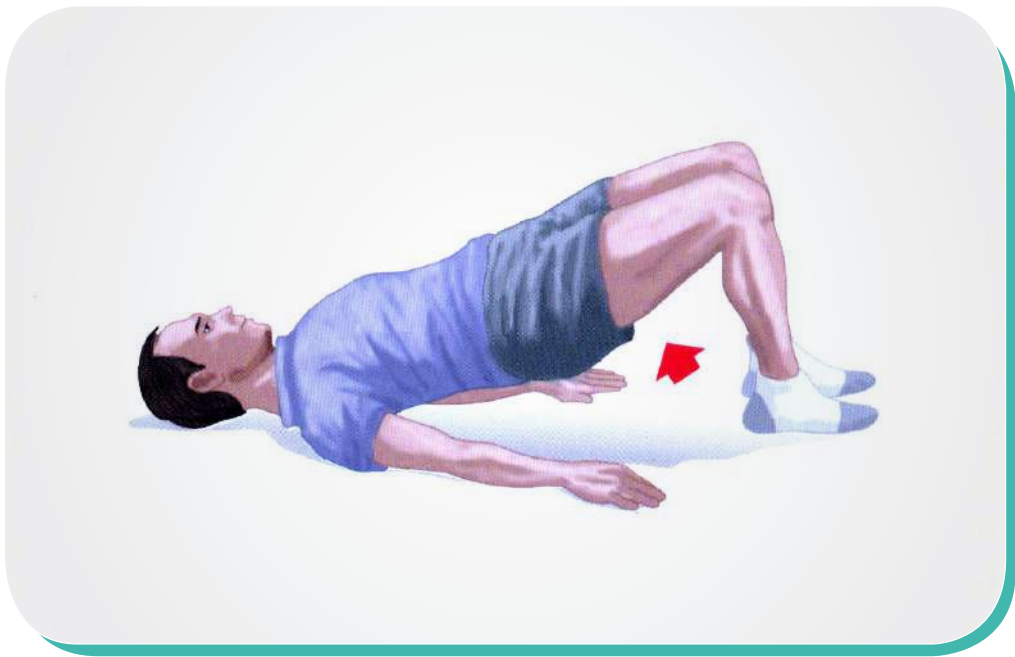
المرحلة الأولى:
مرحلة الألم الحاد



تمارين: مرحلة الألم الحادة

في وضع الاستلقاء على الأرض قم بثني الركبة اليمنى تحت الصدر، مع شبك اليدين حول الركبة، اضغط بالساق اليسرى الممدودة نحو الأرض، استمر لمدة خمس ثوان، ثم أعدها إلى الوضع الأول، كرر التمرين للساق اليسرى، ثم كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

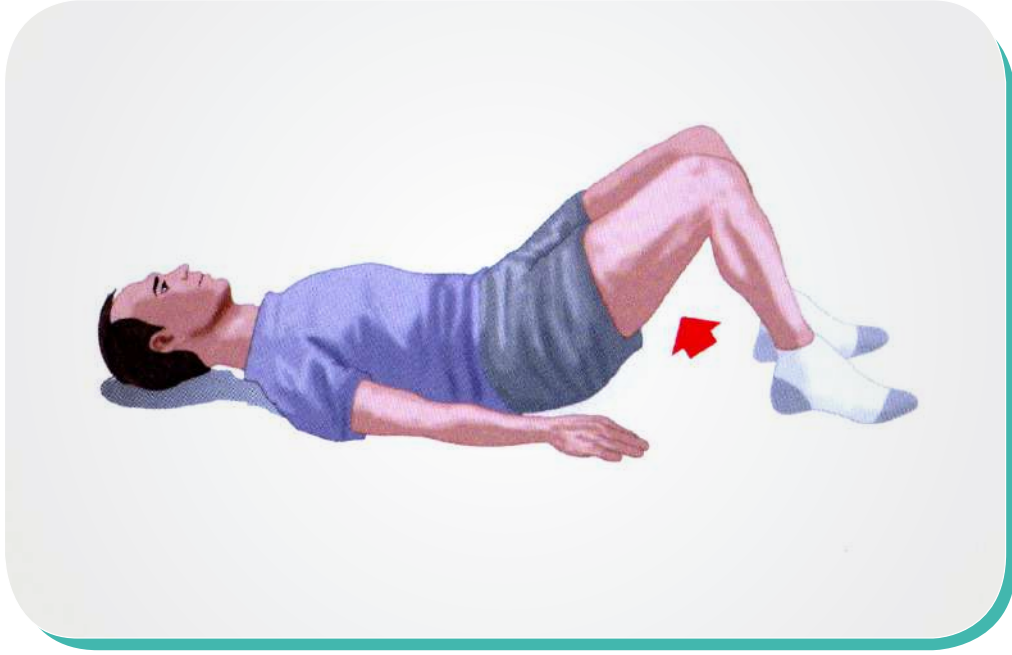
Lie flat on the floor in a relaxed position. Bring your right knee toward your chest clasping your hands around the knee. Pull your right knee toward your chest firmly and at the same time, forcefully straighten the left leg. Hold for three to five seconds, relax, and do five times. Repeat five times or as recommended.



تمارين: مرحلة الألم الحادة

في وضع الاستلقاء على الأرض قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض. اترك الذراع مستقيمة وكف اليد على الأرض، شد أسفل البطن والأرداف، ارفع الأرداف عن الأرض ببطء واستمر لمدة خمس ثوان، ثم عد للوضع الأول وكرر التمرين خمس مرات.

Lie on the floor with your knees bent, feet flat on the floor arms at your sides and palms down. Tighten the muscles of your lower abdomen and buttocks so as to flatten your lower back. Slowly raise lower back and buttocks from the floor and hold for five seconds. Relax, Do five times or as recommended.



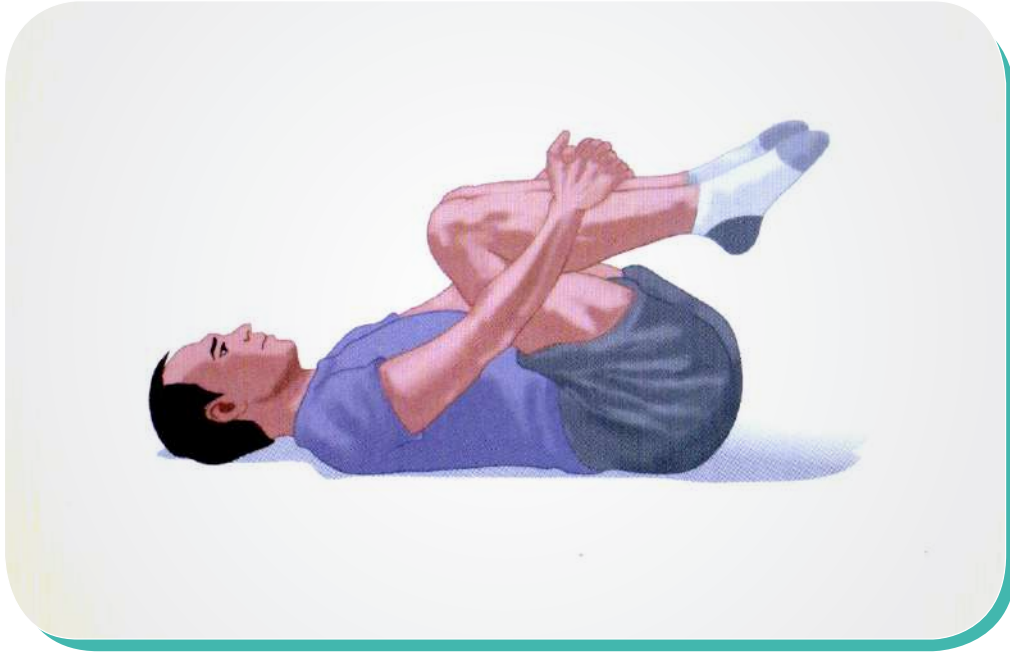
تمارين: مرحلة الألم الحادة

في وضع الاستلقاء على الأرض قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض. اترك الذراع مستقيمة وكف اليد على الأرض. شد عضلات أسفل البطن وادفع الأرداف نحو الأرض ببطء واستمر لمدة خمس ثوان، ثم عد للوضع الأول وكرر التمرين خمس مرات.

Lie on your back with your knees bent, feet flat on the floor, hands at your sides and palms down. Tighten the muscles of your abdomen and buttocks so as to push your lower back flat against the floor. Hold for three to five seconds. Do five times or as recommended.



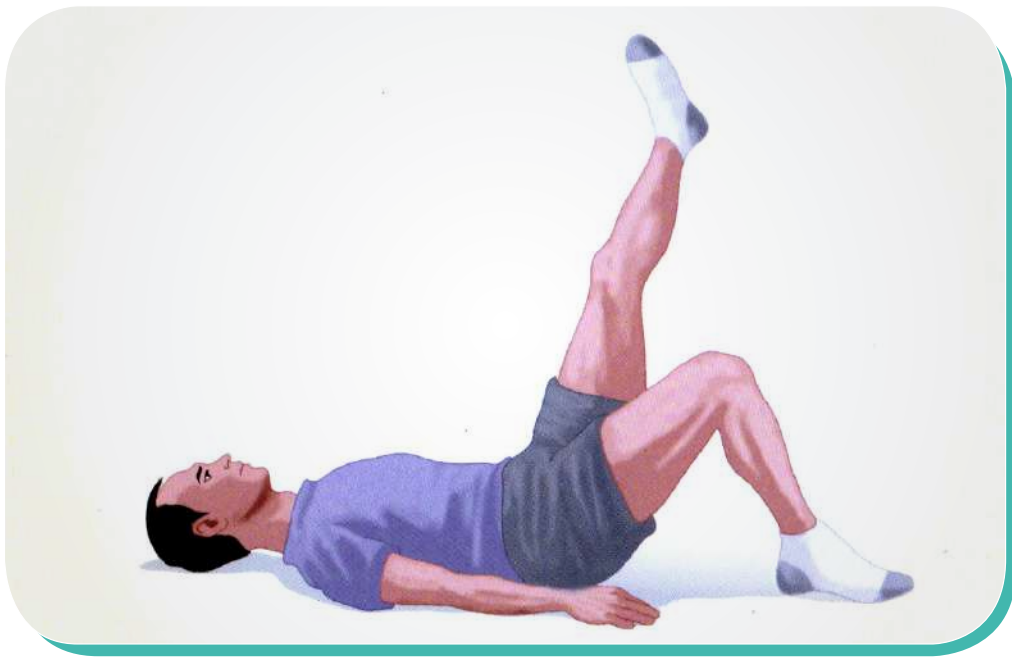
المرحلة الثانية:
مرحلة الألم / نصف الحادة



تمارين: مرحلة الألم / نصف الحادة

في وضع الإستلقاء على الأرض قم بثني الركبتين إلى الصدر مع الضغط باليدين، استمر لمدة خمس ثواني، وكرر التمرين خمس مرات. هذا التمرين غير مناسب لمرضى الانزلاق الغضروفي.

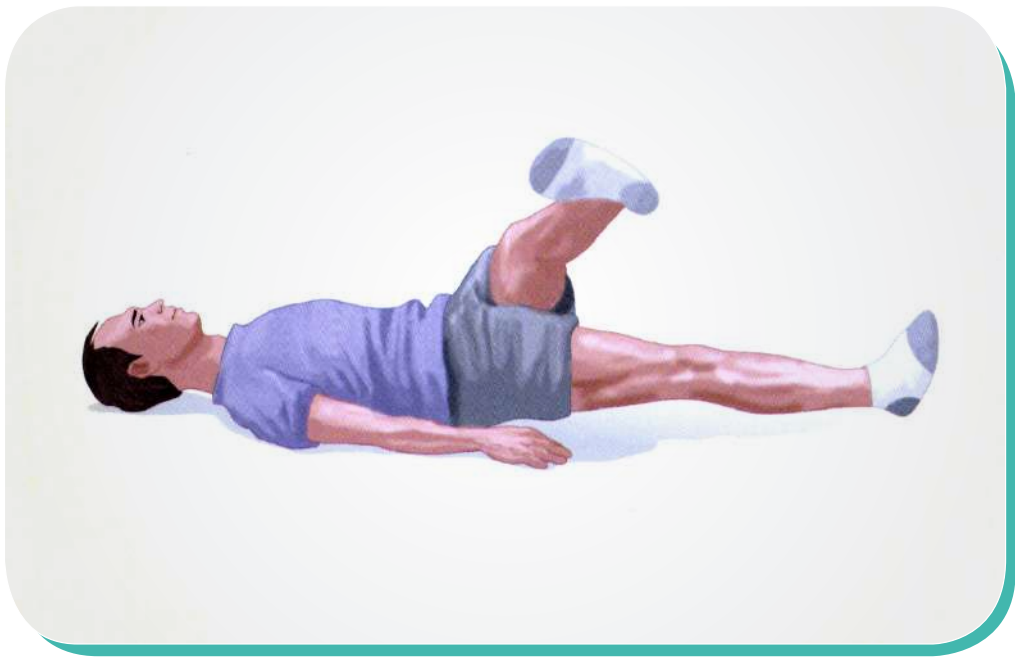
Lie on the floor with your knees bent, feet on the floor and arms at your side. Bring both knees to chest, clasping hands around the knees and pulling firmly towards your chest. Hold for three to five seconds, relax. Do five times or as recommended. Not suitable for lumbar disc prolapse patients.



تمارين: مرحلة الألم / نصف الحادة

في وضع الاستلقاء على الأرض قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض، اترك الذراع مستقيمة وكف اليد على الأرض. ارفع الساق اليمنى في الهواء قدر الاستطاعة، استمر لمدة خمس ثوان، ثم أعدها إلى الوضع الأول، وكرر التمرين خمس مرات.

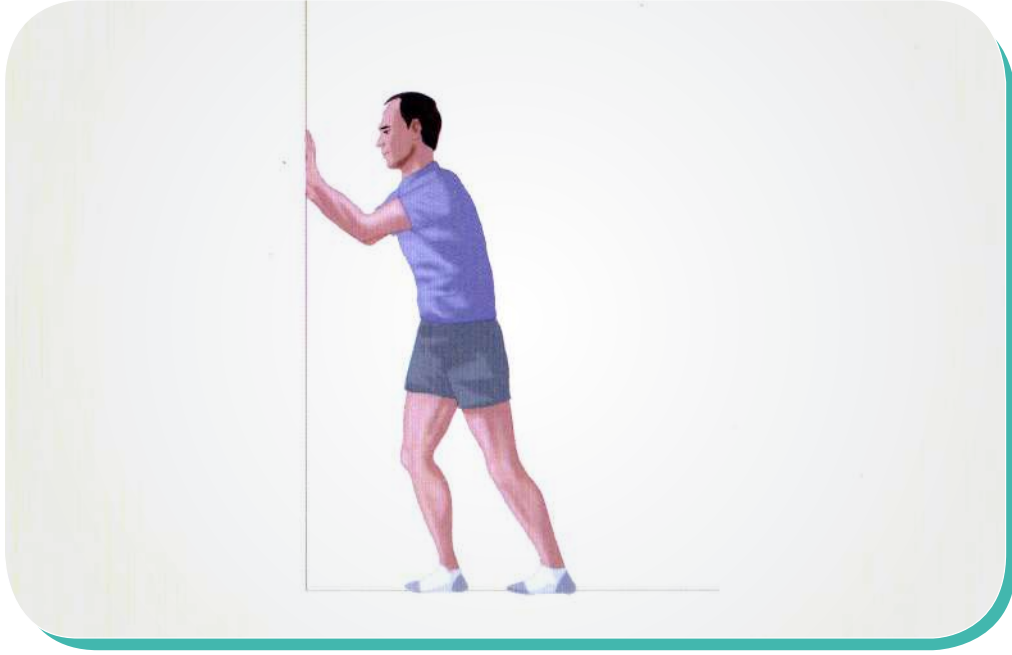
Lie on your back, your knees bent with feet flat on the floor, arms at your sides, palms down. Raise your left leg up as far as is comfortable without overstretching muscles behind the leg. Return left leg to starting position and repeat five times. Repeat exercise with right leg. Do five times or as recommended.



تمارين: مرحلة الأُم / نصف الحادة

في وضع الاستلقاء على الأرض مع مد الساقين، اترك الذراع مستقيمة وكف اليد على الأرض، ارفع الساق اليمنى في الهواء ثم ادفعها إلى الناحية الأخرى قدر المستطاع، استمر لخمس ثوان، ثم أعدها إلى الوضع الأول، وكرر التمرين للساق اليسرى، كرر التمرين خمس مرات.

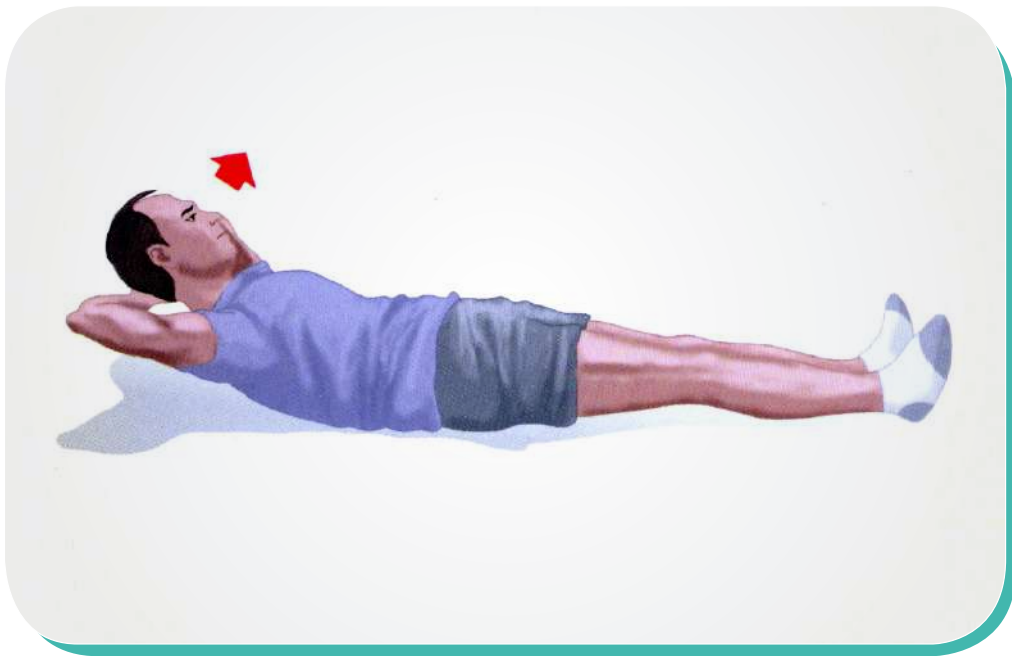
Lie on your back, arms at your sides, palm down. Slowly raise one leg, bring the raised leg towards the opposite side of the body until you feel the stretch. Return to neutral position. Repeat with opposite leg. Do five times or as recommended.



تمارين: مرحلة الألم / نصف الحادة

قف واضعاً يديك على الحائط، اجعل الساق اليسرى خلف اليمنى بمسافة 50 سم بينهما واضعاً الكعب مستقيماً على الأرض والركبة اليسرى ممدودة، قم بثني الركبة اليمنى حتى تشعر بالشد خلف الركبة اليسرى، استمر لمدة خمس ثوان أعدها إلى الوضع الأول، وكرر التمرين للساق اليمنى، ثم كرر التمرين خمس مرات.

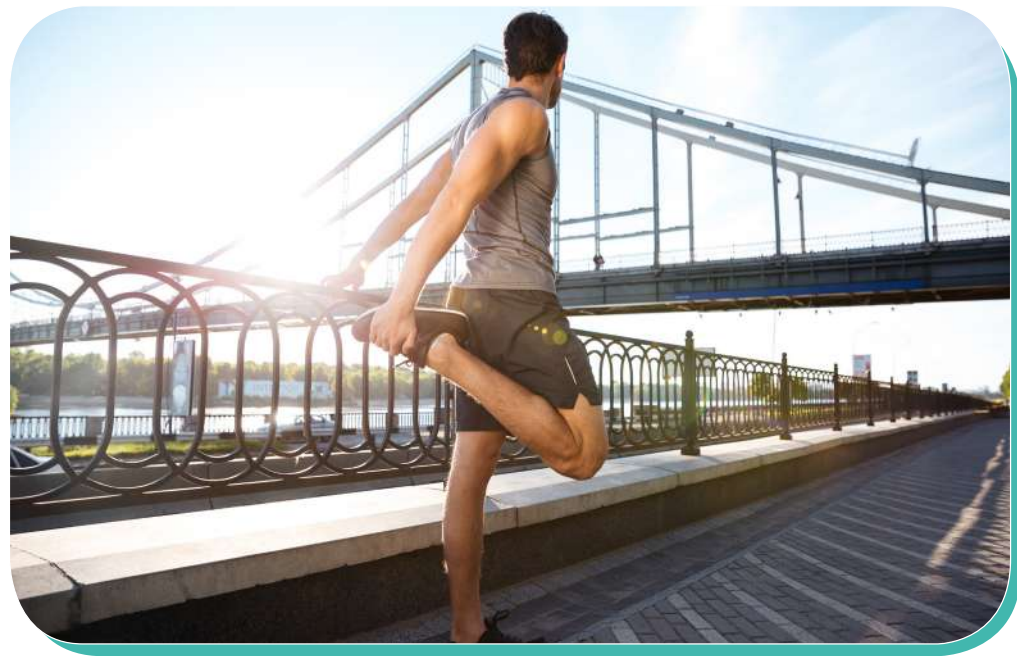
Standing with hands against the wall, left foot approximately eighteen inches behind the right foot, keeping heels flat on the floor and left knee straight, slowly bend right knee forward until you feel the stretch behind the calf. Hold for three to five seconds. Return to starting position. Relax. Repeat three to five times. Do this with the opposite leg. This exercise is designed to release tension behind the calf.



تمارين: مرحلة الأم / نصف الحادة

في الوضع مستلقياً على الأرض مع مد الساقين، اشبك كفي اليدين خلف الرأس، وشد عضلات الأرداف في الوقت ذاته الذي ترفع فيه الرأس والكتفين بمعدل 5-10 سم بعيداً عن الأرض من دون ثني الرقبة، استمر لمدة خمس ثوان، ثم كرر التمرين خمس مرات.

Lie flat on the floor, hands clasped behind the neck. Tighten your buttocks and at the same time, lift your head and shoulders 5-10 cm off the floor without pulling on the neck. Hold for three to five seconds return to neutral position. Repeat five times or as recommended. This exercise is mainly an abdominal strengthening exercise.



المرحلة الثالثة:
مرحلة التأهيل



تمارين: مرحلة التأهيل

في الوضع مستلقياً على الأرض قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض. اترك الذراع مستقيمة وكف اليد على الأرض. ارفع الساقين الممدودتين إلى الهواء قدر المستطاع. استمر لمدة خمس ثوان. ثم أعدها إلى الوضع الأول. كرر التمرين للساق اليسرى. ثم كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

Lie on your back with both knees bent, feet flat on the floor. Bring one knee to the chest then straighten it to the vertical position, pointing the toe upward as far as possible. Bend knee back to chest and return to original position. Repeat with opposite leg. Do five times or as recommended.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الجلوس على الكرسي، قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض، ارفع الساق اليمنى الممدودة إلى الهواء ثم قم بثني الجذع للأمام قدر المستطاع. استمر لمدة خمس ثوان، ثم عد إلى الوضع الأول. كرر التمرين للساق اليسرى، ثم كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

Sit sideways on couch, stretch out your right leg straight and put your left foot on the floor. Put your left hand on your left knee and reach forward as much as you can without discomfort. Feel the stretch behind the right leg, hold for three to five seconds and lean back to release the tension. Repeat five times, then change position and repeat with the opposite leg.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الوقوف، ضع اليدين على الخصر وقم بثني الجذع إلى اليمين، استمر لمدة خمس ثوان، ثم عد إلى الوضع الأول. كرر التمرين على الناحية اليسرى، ثم كرر التمرين خمس مرات.

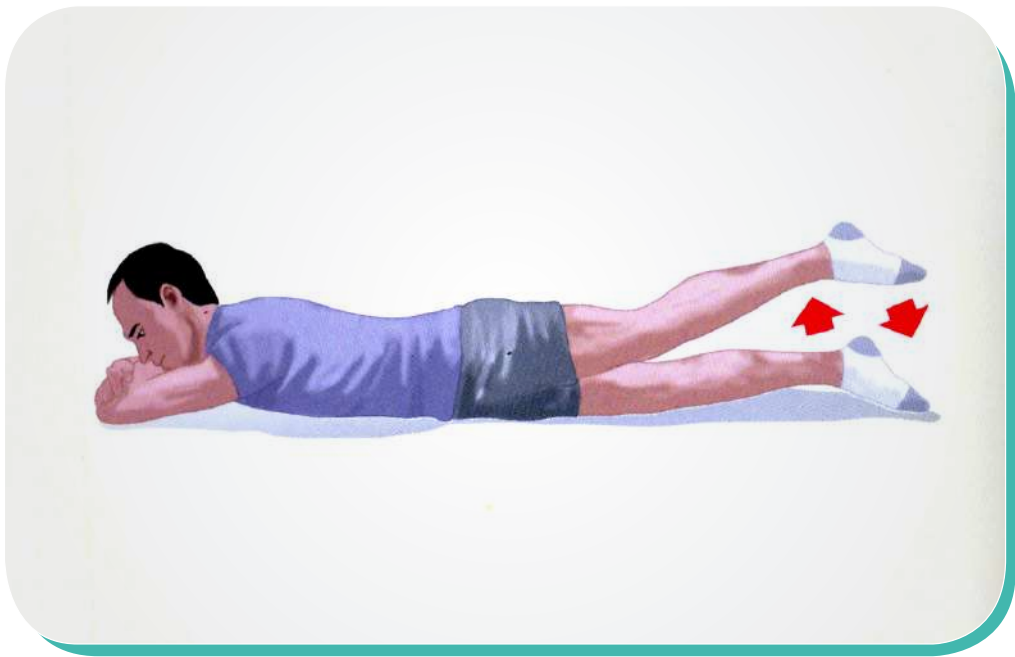
Standing with hands on hips, bend slowly to one side, only at the waist. Do not flex the hip or knee. Hold for three to five seconds. Return to neutral position and repeat on the opposite side. Do five times or as recommended.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الاستلقاء على الأرض قم بثني الركبتين مع وضع القدمين على الأرض، قم بثني الذراع على الصدر وثبت القدمين تحت أثاث ثابت. ارفع الجزء العلي من جسمك إلى وضع نصف الجلوس، استمر لمدة خمس ثوان، ثم عد إلى الوضع الأول، كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

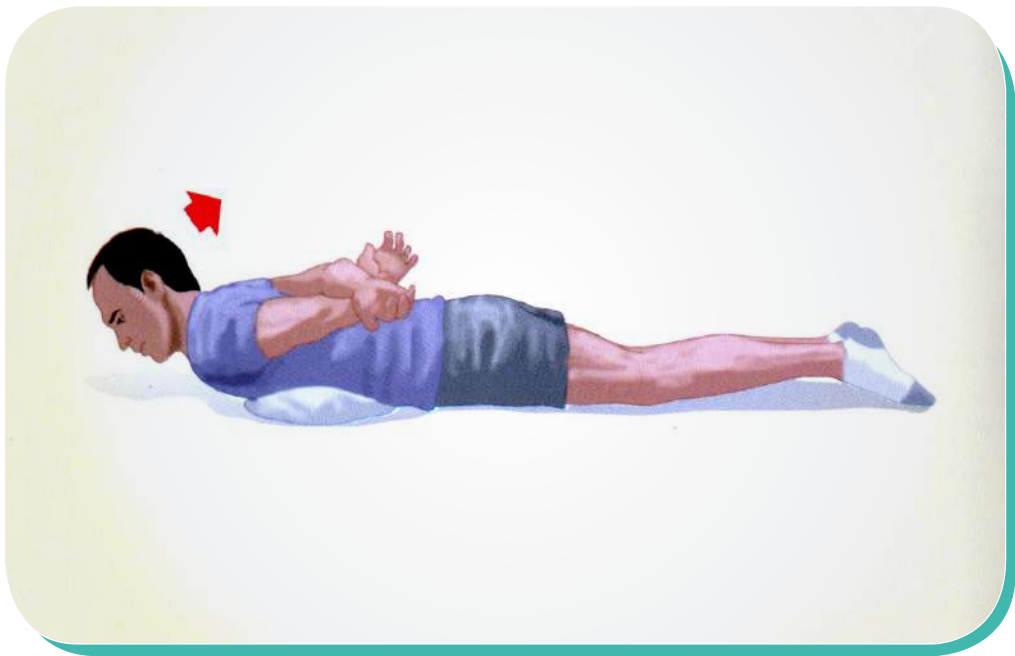
Lie on your back, knees bent, feet on the floor, hands on your chest. It would be helpful to put your feet under a heavy chair or sofa for support or have someone hold your feet to the floor. Sit up to one quarter the sitting position and hold for three to five seconds. Relax. Repeat five times or as recommended.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الإستلقاء على البطن، ضع وسادة أسفل مفصل الفخذ وأسفل البطن، ارفع الساق اليمنى مع إطلاق الركبة في الهواء قدر المستطاع، استمر لمدة خمس ثوان، ثم أعدها إلى الوضع الأول. كرر التمرين للساق اليسرى، ثم كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

Lie face down on the floor with a large pillow under the hips and lower part of the abdomen. Lift one leg from the floor, keeping the other leg straight. Hold for three to five seconds and relax. Repeat using other leg. Do five times or as recommended



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الإستلقاء على البطن، ضع وسادة أسفل مفصل الفخذ وأسفل البطن، قم بوضع اليدين خلف الفخذين وارفع الرأس والكتفين إلى الهواء قدر المستطاع، استمر لمدة خمس ثوان، ثم عد إلى الوضع الأول، كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

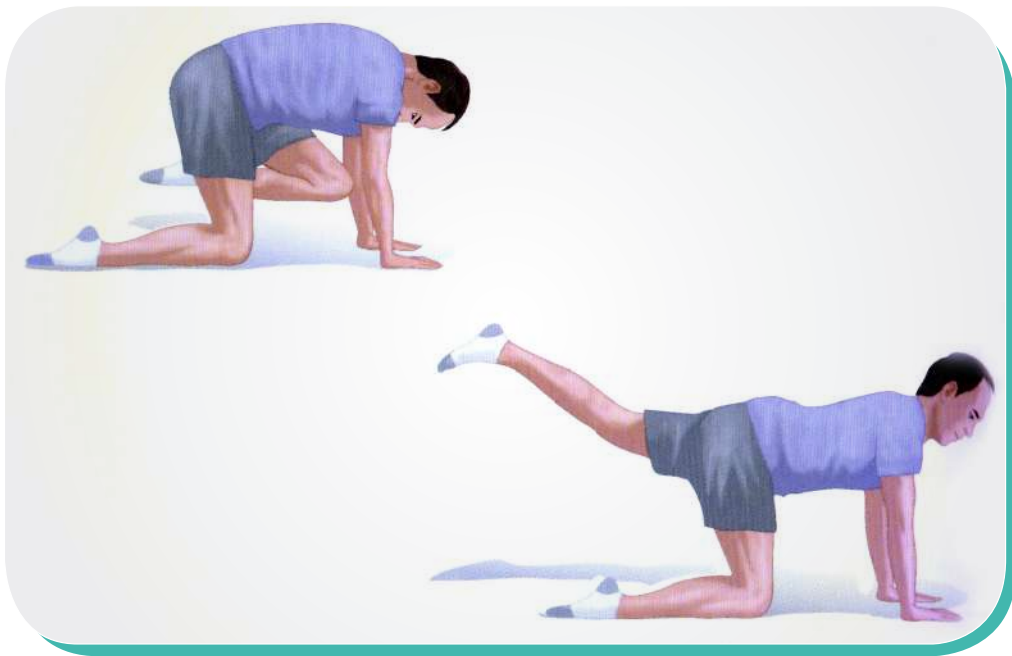
Lie face down on the floor with a large pillow under the hips and lower part of the abdomen. Place hands behind the hips and lift the head and shoulders from the floor being cautious not to raise high enough to cause pain in lower back or create swayback. Resume resting position. Repeat five times or as recommended.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الاستلقاء على الجانب الأيسر، ارفع الساق اليمنى مع إطلاق الركبة إلى الهواء قدر المستطاع، استمر لمدة خمس ثوان، ثم أعدّها إلى الوضع الأول، وكرر التمرين للساق اليسرى، كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

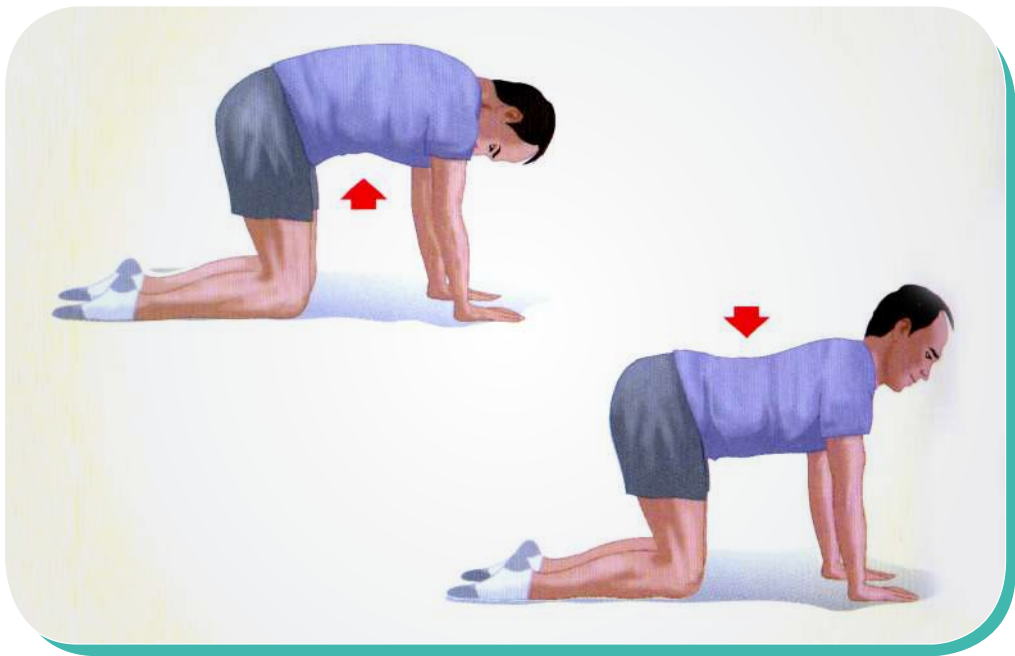
Lie on your right side; raise your left leg to as near a vertical position as possible. Keeping it straight, repeat five to ten times. Repeat lying on the left side and raising the right leg.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الجثو على اليدين والركبتين، ارفع الساق اليمنى مع إطلاق الركبة في الهواء قدر المستطاع، وحافظ على وضعية مستقيمة للرقبة والظهر، استمر لخمس ثوان، ثم عد إلى الوضع الأول، كرر التمرين للساق الأخرى، وكرر التمرين كاملاً خمس مرات.

Position yourself on your hands and knees. Draw on knee toward your chest, flexing your trunk and neck at the same time. Swing leg back to the outstretched position, extending neck and back at the same time. Do five times or as recommended. Repeat with the other leg.



تمارين: مرحلة التأهيل

في وضع الجثو على اليدين والركبتين، قم بثني الظهر إلى الأعلى والرقبة إلى الأسفل معاً قدر المستطاع، استمر لمدة خمس ثوان، ثم اعكس الوضع برفع الرقبة للأعلى وثني الظهر للأسفل. كرر التمرين كاملاً خمس مرات.

Assume a kneeling position, resting on your hands and knees. Arch your back like a cat and drop your head at the same time. Then reverse the arch by bringing up your head and forming a "U" with your spine. Do each set five times or as recommended.