المدى الحركى لتنشيط الساق

Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back _____ times, ____ times a day.

يرجى ممارسة هذه التمارين وأنت مستلق على ظهرك ____ مرة، ___ مرات يوميًا.

□ Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

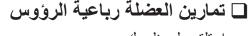


□ تمارين الكاحل

حرك القدمين لأعلى ولأسفل كما لو كنت تضغط بقدميك أو ترفعهما من على دواسة البنزين بالسيارة.

□ Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.



استلق على ظهرك مع مد الساقين بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين باتجاه السقف. شد عضلات الفخذ وادفع الركبة إلى أسفل نحو السرير. اثبت لمدة 5 ثوان ثم أرح العضلة.

☐ Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold _____ seconds.

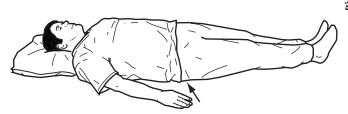


□ العضلة رباعية الرؤوس القوسية القصيرة

ضع عُلبة كبيرة أو منشفة ملفوفة أسفل الركبة. مُد الركبة والساق. حافظ على هذه الوضعية لمدة _____

☐ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.



□ تمارين الردفين

ضُم الردفين معًا. اثبت لمدة 5 ثوان ثم أرح العضلة.

☐ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight.
Bend the opposite knee.

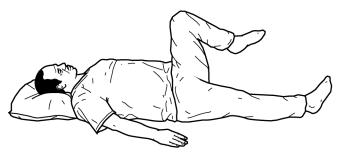


□ رفع الساق بشكل مستقيم

ارفع الساق باتجاه السقف مع مد الركبة بشكل مستقيم. اثنِ الركبة العكسية.

☐ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.



🗖 ثني الورك والركبة

ضُم الساق نحو صدرك، مع ثني الركبة والورك. يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء الجلوس.

☐ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.

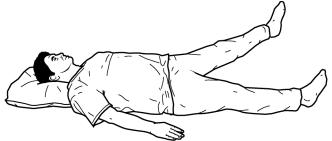


🗖 تدوير الورك

قم بتدوير الساق نحو الساة الأخرى ثم إلى الخارج.

☐ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.



□ تحريك الورك للخارج والداخل

حرّك الساق للخارج نحو الجانب ثم أرجعها، مع مد الركبة بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين نحو السقف.

☐ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



دفع الركبة
 ضع منشفة ملفوفة أسفل
 الكاحل ثم ادفع الركبة لأسفل
 على السرير.

 $\ensuremath{\mathbb{C}}$ 2013 - March 28, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.