

# تمارين المدى الحركي لتنشيط الساق: الوقوف

## Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise \_\_\_\_\_ times,  
\_\_\_\_\_ times a day.

احرص على أداء هذه التمارين **ببطء**. لا تكتم نفسك أثناء هذه التمارين. في حالة حدوث ألم غير عادي في المفاصل أو العضلات أثناء ممارسة التمارين، لا تستمر في أداء ذلك التمرين.

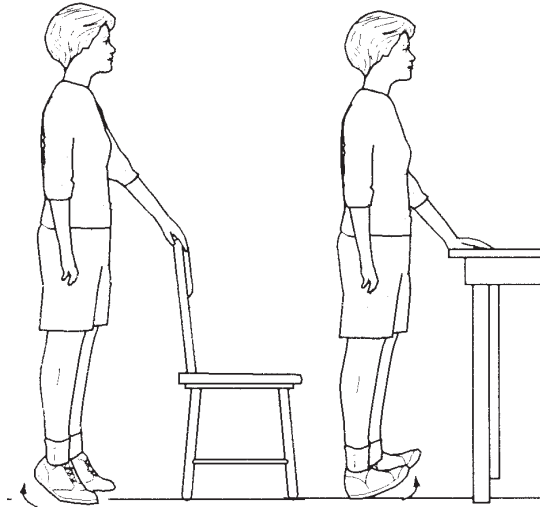
مارس كل تمرين \_\_\_\_\_ مرة، \_\_\_\_\_ مرات في اليوم.

### ☐ Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object.

Rise up on your toes and hold for \_\_\_\_\_ seconds.

Rock back on your heels and hold for \_\_\_\_\_ seconds.



### ☐ الارتفاع على أصابع القدم/الكاحل

أمسك بشيء ثابت.

قف على أصابع قدميك واثبت لمدة \_\_\_\_\_ ثانية.

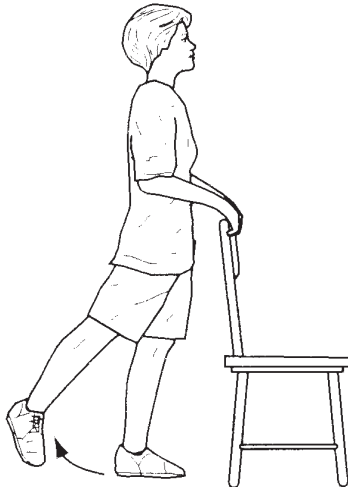
تأرجح على الجزء الخلفي من الكعبين واثبت لمدة \_\_\_\_\_ ثانية.

### ☐ Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight. **Do not** lean forward.

Repeat using other leg.



### ☐ مد الورك

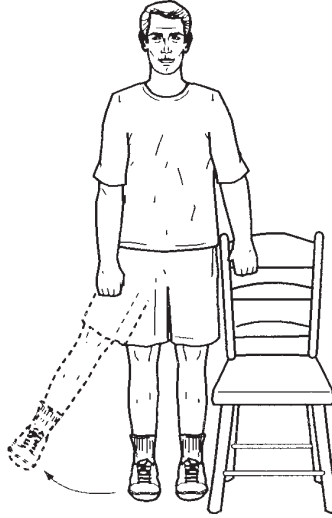
امسك بشيء ثابت، افتح رجلك واجعل أصابع القدمين متجهة إلى أعلى.

مد ساق واحدة إلى الخلف ببطء، مع إبقاء الركبة مستقيمة. لا تميل إلى الأمام.

كرر التمرين مع الساق الأخرى.

## □ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.  
Move your leg out to the side  
then return to the starting  
position.  
Repeat with your other leg.

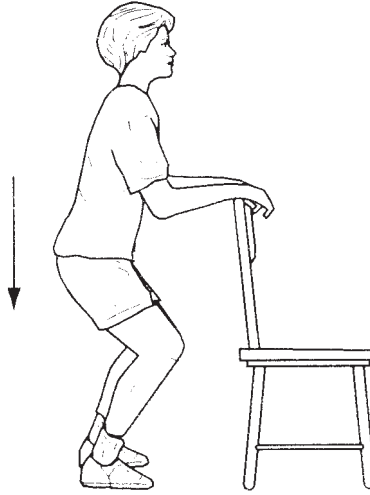


## □ إبعاد الوركين

امسك بمقعد للحفاظ على التوازن.  
حرك الساق بعيداً إلى الجانب ثم أعدها إلى  
وضعية البداية.  
كرر مع الساق الأخرى.

## □ Mini-squats

Hold onto a stable object.  
Slowly bend your knees.  
Keep both feet on the  
floor.

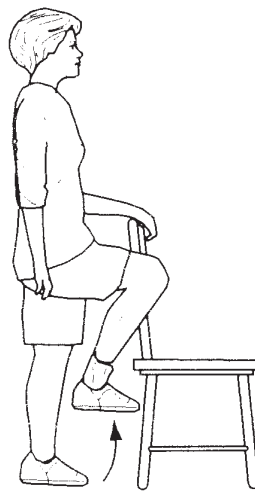


## □ تمرين القرفصاء المصغر

أمسك بشيء ثابت.  
اثن الركبتين ببطء.  
حافظ على وضع القدمين على  
الأرض.

## □ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.  
Lift your right knee up to waist  
level.  
Return your foot to the floor.  
Repeat with your left leg.



## □ ثني الورك/الركبتين

قف وباعد بين قدميك قليلاً.  
ارفع الركبة اليمنى إلى مستوى الخصر.  
أعد قدمك إلى الأرض.  
كرر مع الساق اليسرى.