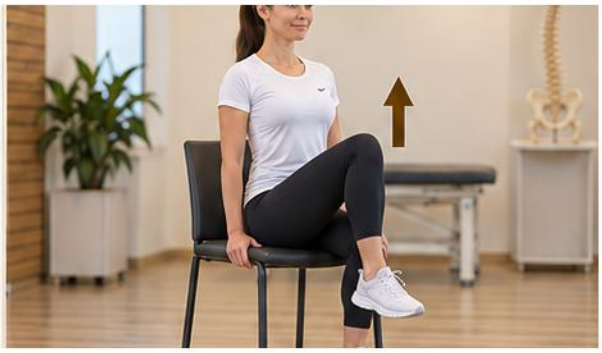
خشونة مفصل الورك؛ تمارين منزلية



2

رفع الحوض

ارفع الحوض قليلاً أثناء الاستلقاء.



1

رفع الركبة أثناء الجلوس

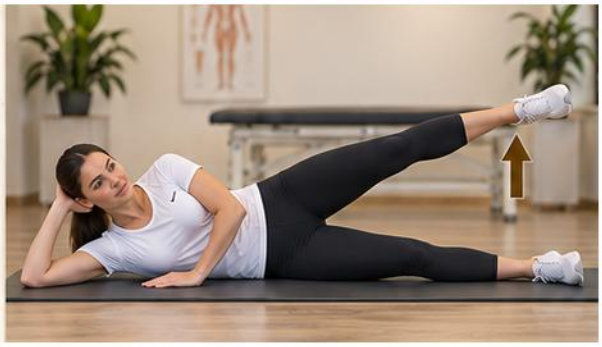
ارفع ركبة واحدة ببطء أثناء الجلوس.



4

إطالة مقدمة الورك برفق

مد مقدمة الورك برفق في وضع اندفاع ثابت.



3

رفع الساق جانبياً

استلق جانبياً وارفع الساق العليا.

برنامج تمرين عام يُعدّل حسب الحالة الفردية.

نفّذ الحركات ببطء وفي نطاق مريح. أوقف التمرين عند ألم شديد أو تورم جديد أو دوار أو عدم ثبات. هذه النشرة لا تحل محل الفحص الطبي.