ألم الرقبة؛ تمارين لطيفة



2

إمالة الرأس جانبياً برفق

أمل الرأس جانبياً دون ضغط.



1

إرجاع الذقن للخلف

اسحب الذقن للخلف بلطف دون خفض الرأس.



4

تدوير الكتفين بهدوء

حرّك الكتفين للخلف في دوائر صغيرة.



3

تدوير الرقبة ببطء

أدر الرأس يميناً ويساراً ببطء.

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.