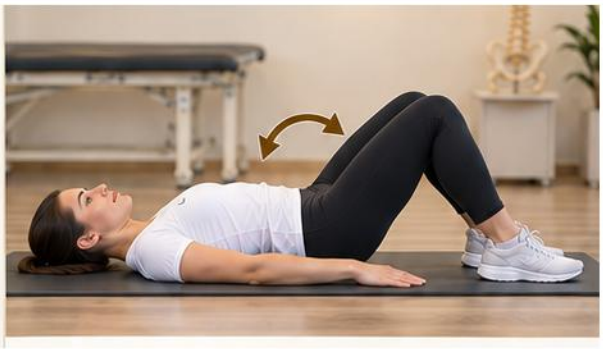
ألم أسفل الظهر؛ تمارين لطيفة



2

سحب ركبة واحدة نحو الصدر

قرّب ركبة واحدة من الصدر برفق.



1

إمالة الحوض أثناء الاستلقاء

أمل الحوض قليلاً ذهاباً وإياباً أثناء الاستلقاء.

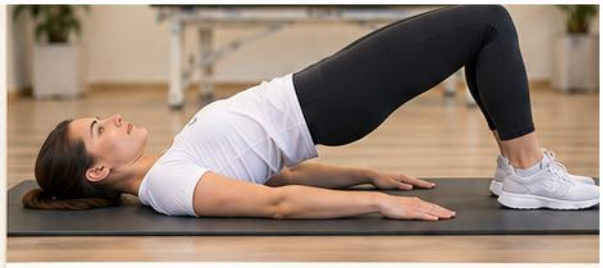


Rücken abwechselnd rund machen und ins Hohlkreuz gehen.

4

تمرين القطة والجمل

في وضع الحبو قوّس الظهر ثم عد لوضع مريح.



Gesäß anheben, kurz halten und langsam absenken.

3

رفع الحوض

ارفع الحوض مع ثني الركبتين.

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.