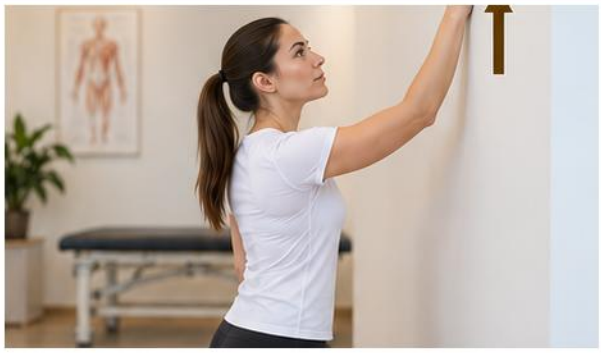
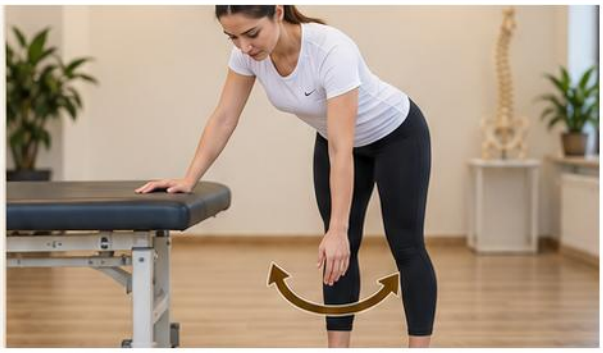
الكتف؛ الحركة وثبات العضلات



2

تسلق الأصابع على الجدار

اصعد بالأصابع على الجدار ضمن المدى المريح.



1

حركة الذراع المتدلية

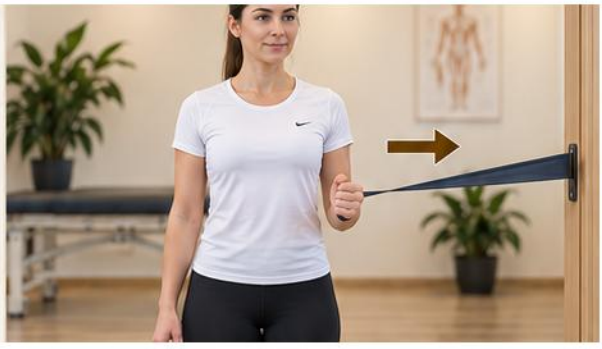
استند إلى الطاولة ودع الذراع تتأرجح برفق.



4

تقريب لوحي الكتف

قرّب لوحي الكتف بهدوء ثم أرخِهما.



3

الدوران الخارجي بشريط مطاطي

ثبت المرفق قرب الجسم وأدر الساعد إلى الخارج.

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.