



P.O. Box: 48577, **DUBAI**, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, **SHARJAH**, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

## تمارين للتخفيف من آلام الركبة

### إرشادات لتمارين التخفيف من آلام الركبة:

١. تمرين مد الركبة: إجلس على كرسي، ومد رجلك مستقيمة للأمام، إنتظر لخمس ثواني، ثم أعد التمرين من ٨ - ١٢ مرة.



٢. وضعية عضلة الفخذ الداخلية: إجلس على كرسي مع تثبيت قدميك على الأرض. قم بحركة الإنقباض لعضلة الفخذ الداخلية حتى تشعر برضفة الركبة تنشد قليلاً للجانب، أعد الركبة لوضعيتها الأولى ثم اقبض مرة أخرى عضلة الفخذ الداخلية وانتظر لعشرة دقائق.



٣. وضعية شبه القرفصاء: قف مع وضع يديك على كرسي أمامك، ثم اثني ركبتيك قليلاً كالقرفصاء إلى ٣٠ درجة تقريباً، قف تدريجياً ببطء، ثم أعد تكرار التمرين من ٨ - ١٢ دقيقة.

