



التمارين التأهيلية العلاجية لإصابات العمود الفقري

دليل مختصر للتمارين العلاجية

مقدمة

• إصابات العمود الفقري قد تسبب آلامًا شديدة وتحديات وظيفية. تُعتبر التمارين التأهيلية العلاجية جزءًا أساسيًا من عملية التعافي وتعزيز المرونة والوظيفة للعمود الفقري.

أهمية

التمارين

التأهيلية

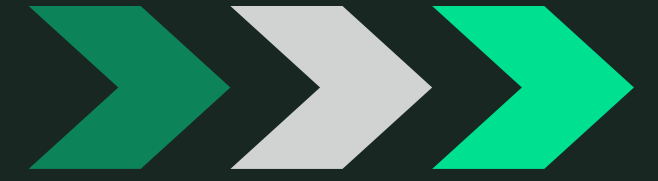
•• تحسين قوة العضلات واستقرار العمود الفقري.

•• زيادة مرونة العمود الفقري وتحسين نطاق الحركة.

•• تقليل الألم وتحسين نوعية الحياة.

•• تعزيز التعافي والعودة للحياة اليومية بسرعة.

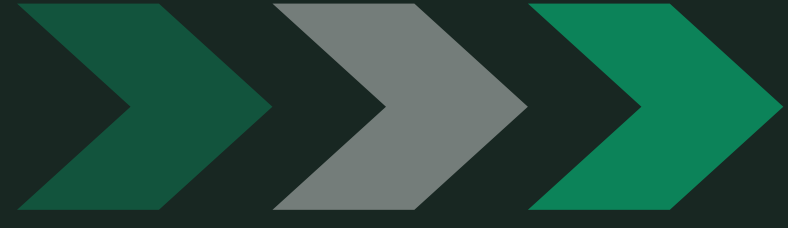




أنواع التمارين

العلاجية

- تمارين تقوية العضلات: مثل تمارين البلايك وتقوية الظهر.
- تمارين التمدد: مثل تمدد العضلات الخلفية وتمدد العضلات القطنية.
- تمارين التوازن: لتحسين التحكم واستقرار العمود الفقري.
- تمارين التنفس: لتخفيف التوتر وتعزيز الراحة.



نصائح السلامة أثناء التمارين

➤ •• استشارة طبيب أو مختص قبل البدء في التمارين.

➤ • البدء بتمارين خفيفة وزيادة الشدة تدريجيًا.

➤ • تجنب الحركات المفاجئة أو الضغط الزائد.

➤ • التوقف فورًا في حال الشعور بألم غير طبيعي.



الخاتمة والتوصيات

تُعد التمارين التأهيلية العلاجية جزءًا لا غنى عنه من رحلة التعافي من إصابات العمود الفقري. من الضروري الالتزام بنصائح المختصين والتدرج في التمارين لضمان تحقيق أفضل النتائج. عناية العمود الفقري تبدأ اليوم!

