



Quality Accredited
by JCI, USA



Quality Accredited
by JCI, USA

تمارين أسفل الظهر



Low Back Exercises



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٤ ٢٦٧٨٨٦٦
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٦ ٥٦٥٨٨٦٦
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital
Your Health Matters LLC

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Low back pain can affect anyone at any age although people are more vulnerable to get it between the age of 30 to 50. Good back care and individualized exercise program can reduce the risk of back pain.

There are three precipitating factors that lead to low back pain.

- 1) **Faulty Posture**
- 2) **Faulty work habits**
- 3) **Weak back muscles**

It is required to maintain a good posture at all times especially while working.

If we tend to sit slouched our back muscles get stretched and some muscles get tight eventually leading to weakness.

Weak muscles cannot support low back region to the optimum. Hence if any extra load is added to the back area such as lifting heavy objects, carrying weight in hands, they easily give up leading to wear and tear of low back region.

Therefore it is required to strengthen the back muscles in an appropriate way.

This exercise program is designed to strengthen the back muscles and should be started and followed under the instruction of a physiotherapist.

This is an individualized exercise program and only those exercises which are ticked should be performed as home program.

Each exercise needs to be repeated for 5 times to begin with and progressed as per the instruction of physiotherapist.

In case of increase in pain while or after performing exercises, immediately report to your doctor.

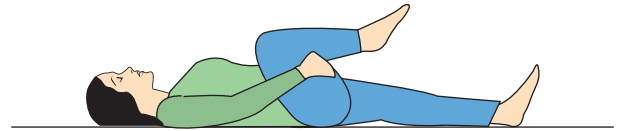
Low Back Exercise Program

Exercise 1: Knee to Chest

Starting Position: Lie on your back on a table or firm surface.

Action: Clasp your hands under the thigh and pull it towards your chest. Keep the other leg flat on the surface of the table. Maintain this position for 30 seconds. Switch legs and repeat.

Does Not Cause Pain.

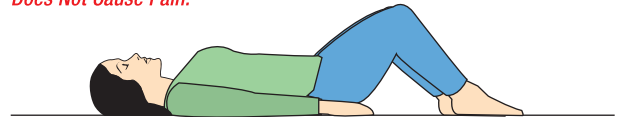


Exercise 2: Pelvic Tilt

Starting Position: Lie on your back on a table or firm surface. Both feet have to be placed flat on the firm surface with knees bent.

Action: Push the small of your back into the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold your back flat while breathing easily in and out. Hold position for five seconds. Do not hold breath.

Does Not Cause Pain.

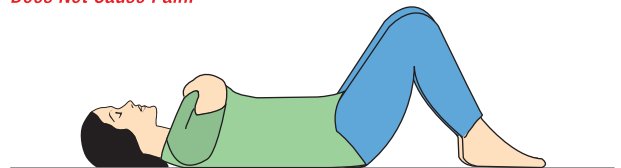


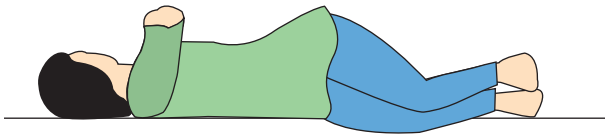
Exercise 3: Hip Rolling

Starting Position: Lie on your back on a table or firm surface. Both knees bent, feet flat on the table with feet close together.

Action: Cross your arms over your chest. Turn your head to the right while turning both knees to the left. Allow your knees to relax and go down without forcing. Bring knees back up, head to center. Reverse directions and repeat.

Does Not Cause Pain.



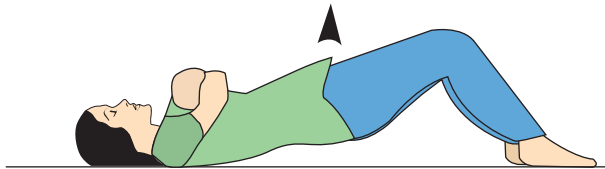
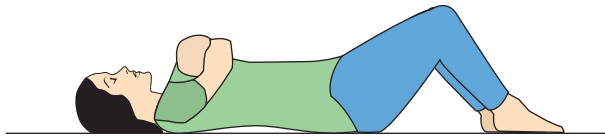


Exercise 4: Pelvic Lift

Starting Position: Lie on your back on a table or flat surface. Your feet are flat on the surface with your knees bent. Keep your legs together. Cross your arms over your chest.

Action: Tilt your pelvis and push your low back to the floor as in the previous exercise, then slowly lift your buttocks off the floor as far as possible without straining. Maintain this position for 5 seconds. Lower your buttocks to the floor. Do not hold your breath.

Does Not Cause Pain.



Exercise 5: Lower Abdominal Exercises

Starting Position: Lie on your back on a table or firm surface. Knees bent and feet flat on the firm surface. Flatten your back to the surface by pulling your abdominal muscles up and in.

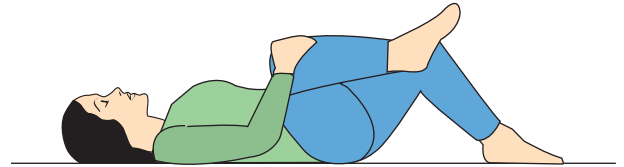
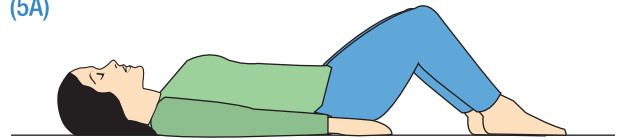
Action:

- Bring one knee towards your chest. Hold this position for 5 seconds. Lower your leg to the starting position. Then repeat on your other knee.
- Bring one knee towards your chest. Straighten the knee. Hold for 5 seconds. Slowly lower the leg to the starting position. Repeat with other leg.
- Raise your leg keeping your knee straight. Hold for 5 seconds. Slowly lower the leg to the floor. Repeat on the other leg.

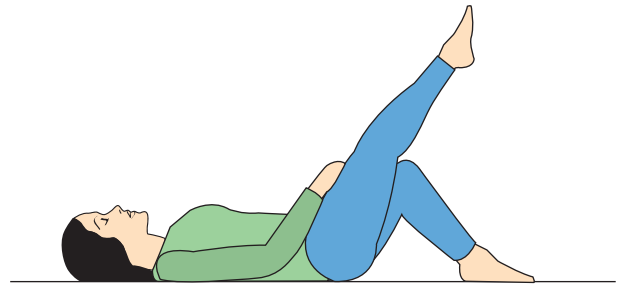
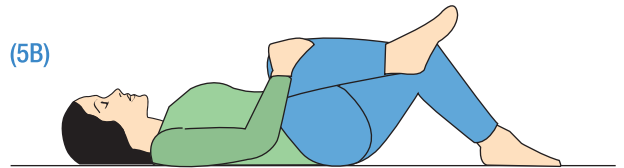
Maintain your pelvic tilt and keep your resting leg relaxed at all times. Do not hold your breath.

Does Not Cause Pain.

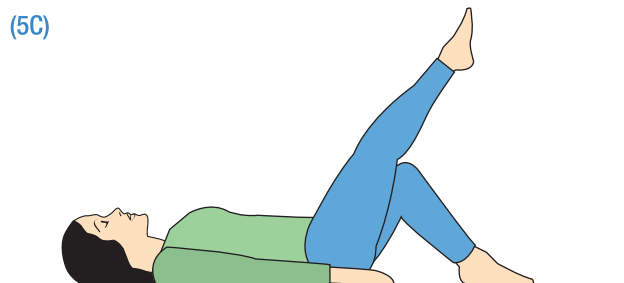
(5A)



(5B)



(5C)



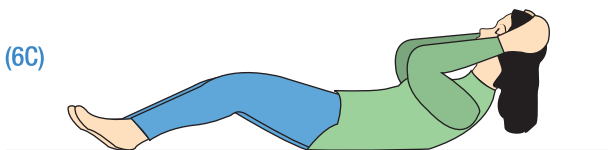
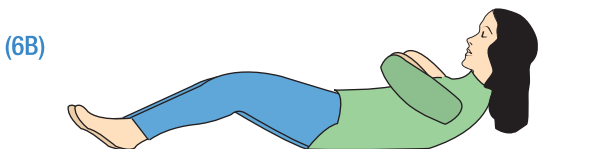
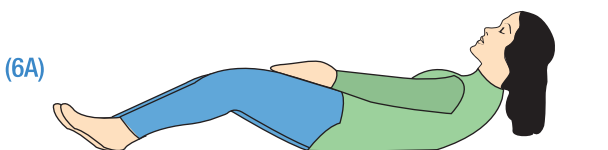
Exercise 6: Curl Ups

Starting Position: Lie on your back on a table or flat surface. Keep your feet flat on the surface with your knees bent. Maintain your pelvic tilt for the curl up exercises.

Action:

- Raise head and slowly reach your arms in front of you as much as possible, curling your trunk. Keep the neck muscles relaxed. Breathe normally. Slowly return to the starting position.
- Fold your arms on your chest. Tuck your chin to your chest and slowly reach your elbows to your knees, curling your trunk. Keep neck muscles relaxed and breathe normally. Return to the starting position.
- With your hands behind your head, slowly curl your head to your chest and then your trunk. Relax, breathe and then slowly return to the starting position.

Does Not Cause Pain.

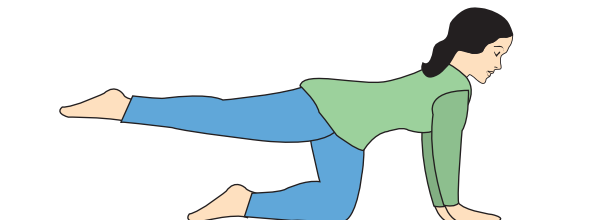
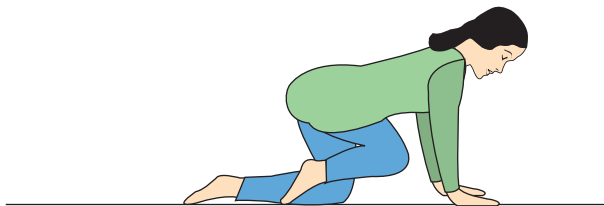


Exercise 7: Hip Extension

Starting Position: Assume the "all-four's" position.

Action: Bring one knee towards your head as you lower the head. Extend the head up and the leg out to a flat position parallel to the floor. Return to the starting position. Repeat, alternating legs.

Does Not Cause Pain.

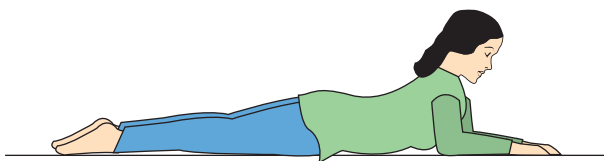


Exercise 8: Lying Prone In Extension

Starting Position: Lie on your stomach on a mat with your weight on your forearms.

Action: Maintain this posture where head is raised, shoulders and neck is not tensed. Stay in this position for about 5 seconds, making sure that you relax your low back completely.

Does Not Cause Pain.

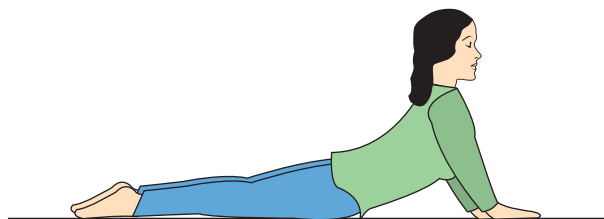


Exercise 9: Press Up

Starting Position: Lie on your stomach on a mat. Place your hands palms down, under your shoulders.

Action: Straighten your arms, raising your upper trunk off the floor. Keep your pelvis against the mat, allowing your lower back to arch. Hold for 5 seconds. Return to starting position and repeat.

Does Not Cause Pain.

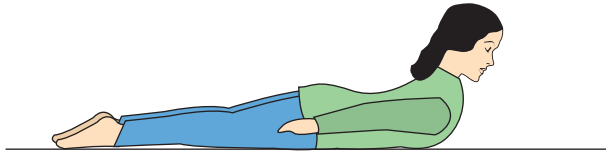


Exercise 10: Back Extension

Starting Position: Lie on your stomach on a mat. Place your arms at your sides so that your hands are by your hips.

Action: Raise your head and shoulders off the mat as high as comfortably possible. Hold for 5 seconds. Lower the head and shoulders. Do not tense your shoulder muscles.

Does Not Cause Pain.

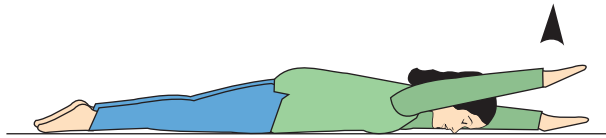


Exercise 11: Arm Lift

Starting Position: Lie on your stomach on a mat. Stretch your arms over head and slightly out to the side (in a V position).

Action: Lift one arm, with your hand positioned so that the thumb points upward. Keep your thighs and your other arm relaxed. Slowly lower your arm, then raise the other arm in the same manner.

Does Not Cause Pain.

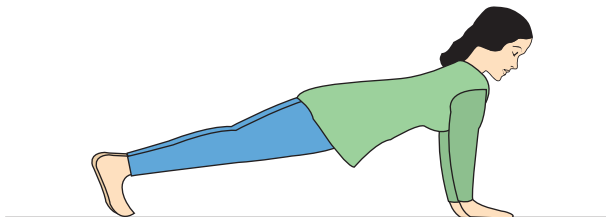


Exercise 12: Push Up

Starting Position: Lying on your stomach, place your hands, palms down, on the floor at the level of your shoulders. Flex your toes so that the weight of your body is shared by your hands and soles of your feet. Pushing with your arms, raise your trunk and legs off the floor. Keep your back straight and do not let your stomach sag.

Action: Bend your elbows to lower your body halfway toward the floor then push your body back up by straightening your elbows.

Does Not Cause Pain.



Exercise 13: Side Bending

Starting Position: Stand up straight with your arms at your sides and your feet at shoulder width apart.

Action: Bend your trunk to one side, by lowering your shoulder. Run your hand down the outside of your thigh. Hold for 5 seconds. Slowly straighten up. Repeat for the other shoulder.

Does Not Cause Pain.



Exercise 14: Backward Bending

Starting Position: Stand up straight with your feet at shoulder width apart. Keep your knees as straight as possible. Place your open hands to your back firmly at the waist level.

Action: Bend backwards at your waist keeping knees as straight as possible. Hold for 5 seconds. Return slowly to the upright position.

Does Not Cause Pain.

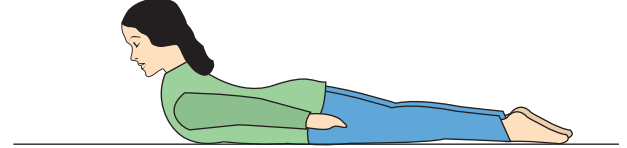


التمرين العاشر: شد الظهر

وضعية البداية: إستلقي ببطنك على الأرض. وضعي ذراعيك إلى جانبي جسمك بمحاذاة الحوض.

التمرين: إرفعي رأسك وكتفيك للأعلى لأقصى حد يمكنك. إنتظري لخمس ثواني. ثم أخفضي رأسك وكتفيك من جديد. لا تضغطي على عضلات كتفيك.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

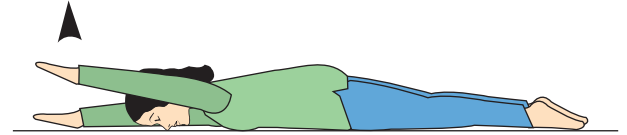


التمرين الحادي عشر: رفع الذراع

وضعية البداية: إستلقي ببطنك على الأرض. إفردي ذراعيك للأمام وباعدي قليلاً بينهما.

التمرين: إرفعي إحدى الذراعين للأعلى، بحيث تشير يدك للأعلى. حافظي على إسترخاء ذراعيك الأخرى و جسمك. ثم أخفضي بهدوء ذراعك المرفوعة، وإرفعي الذراع الأخرى بنفس الطريقة.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

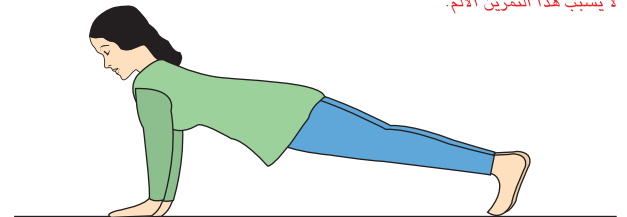


التمرين الثاني عشر: الضغط للأعلى

وضعية البداية: إستلقي على بطنك وضعي يديك للأسفل على الأرض بنفس مستوى الكتف. قفي على أطراف أصابع قدميك، فبذلك يتوزع ثقل جسمك بالتوازي على ذراعيك وقدميك فلا تتأذي. وبالضغط بذراعيك، إرفعي جذعك ورجليك من على الأرض. حافظي على إستقامة ظهرك، وإسحبي بطنك للداخل.

التمرين: إثني ذراعيك قليلاً للأسفل بإتجاه الأرض ثم إفرديهما لترفعي بذلك جسمك للأعلى بعيداً عن الأرض.

لا يسبب هذا التمرين الألم.



التمرين الثالث عشر: الإنحناء للجانب

وضعية البداية: قفي مستقيمةً ومدى ذراعيك إلى جانبي جسمك، وإفردي أكتافك كذلك.

التمرين: إنحني بجسمك لأحد الجانبين، وأخفضي كتفك لنفس الجهة ودعي ذراعك تنخفض إلى مستوى الحوض لديك. إنتظري لخمس ثواني، ثم قفي مستقيمةً مجدداً، وكرري التمرين للجهة الأخرى.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

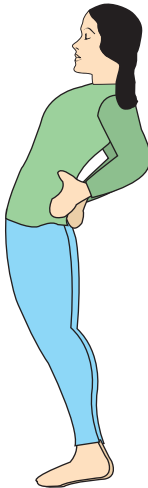


التمرين الرابع عشر: الإنحناء للخلف

وضعية البداية: قفي مستقيمةً وباعدي رجليك قليلاً وإفردي كتفيك كذلك. حاولي أن تجعلي ركبتيك مستقيمتين قدر الإمكان. ضعي يدك على ظهر خصرك من الخلف.

التمرين: إنحني للخلف قليلاً مع الحفاظ على إستقامة ركبتيك قدر الإمكان. إنتظري لخمس ثواني، ثم عودي إلى وضعية البداية من جديد.

لا يسبب هذا التمرين الألم.



التمرين السادس: الإنحناء للأعلى

وضعية البداية: إستلقي بظهرك على الأرض أو أي سطح صلب آخر. إثنى ركبتيك قليلاً للأعلى وضعي قدميك بثبات على الأرض. وحافظي على وضعية إنحناء الحوض لديك خلال أداء هذا التمرين.

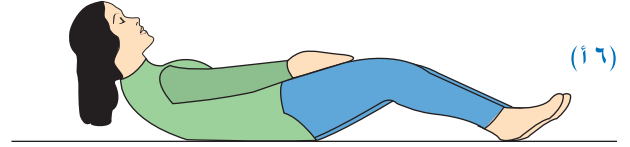
التمرين:

أ. إرفعي رأسك ومدّي ذراعيك للأمام إلى أقصى درجة يمكنك الوصول إليها. ولكن إنتبهي لعضلات الرقبة فيجب أن تكون في حالة إسترخاء تام. تنفسي بهدوء، ثم عودي ببطء إلى وضعية البداية.

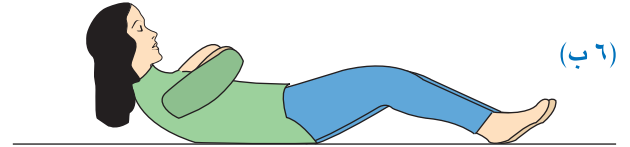
ب. إثنى ذراعيك وضعيهما على صدرك. إنحني جذعك للأمام محاولاً النهوض للوصول بمرفقيك إلى الركبة. إنتبهي لعضلات الرقبة، دعيها مسترخية. تنفسي بهدوء ثم عودي إلى وضعية البداية من جديد وإسترخي قليلاً.

ج. ضعي يديك خلف رأسك، وإحني رأسك قليلاً بإتجاه صدرك، ثم حاولي النهوض من خلال إنحناءك للأمام. إسترخي قليلاً، ثم عودي لوضعية البداية من جديد.

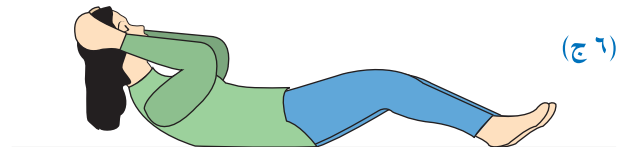
لا يسبب هذا التمرين الألم.



(أ ٦)



(ب ٦)



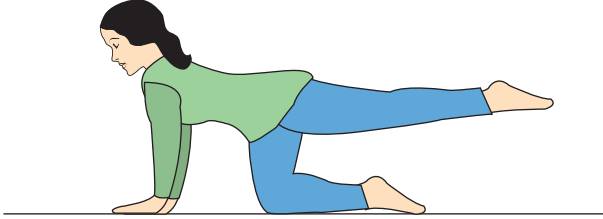
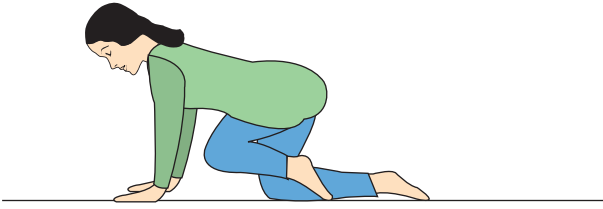
(ج ٦)

التمرين السابع: شد الورك

وضعية البداية: إجلسي بوضعية الأربع قوائم.

التمرين: إثنى إحدى ركبتيك للأمام بإتجاه رأسك المنخفض، ثم مدي رجلك المثنية بشكل مستقيم للخلف بموازية الأرض مع رفع رأسك للأعلى. ثم عودي إلى وضعية البداية، وكرري التمرين مرة أخرى مع الرجل الأخرى.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

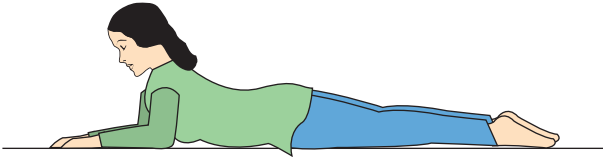


التمرين الثامن: الإستلقاء على الأرض

وضعية البداية: إستلقي على بطنك على الأرض وحاولي أن تجعلي ثقل وزنك على ذراعيك.

التمرين: حافظي على وضعيتك بحيث يكون رأسك مرفوعاً للأعلى. ولكن إنتبهي لأن لا تكون عضلات الكتف أو الرقبة مشدودين. إنتظري لخمس ثواني، إحرصي على أن تكون عضلات أسفل الظهر لديك في إسترخاء تام.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

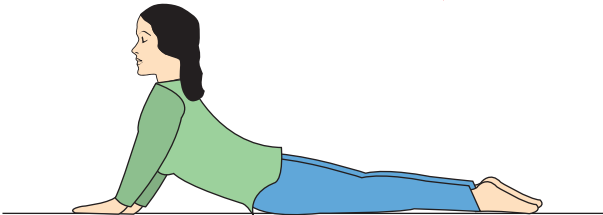


التمرين التاسع: الضغط للأعلى

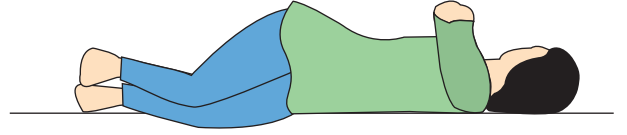
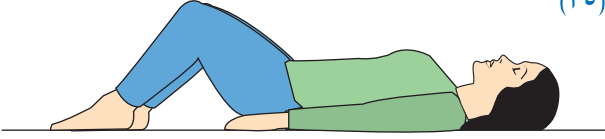
وضعية البداية: إستلقي بطنك على الأرض. ضعي كلتا يديك على الأرض أسفل الكتفين.

التمرين: إفردي ذراعيك، بحيث ترتفعي جذعك الأعلى من على الأرض. وبذلك سينحني ظهرك قليلاً. إنتظري لخمس ثواني، ثم عودي لوضعية البداية من جديد وكرري التمرين.

لا يسبب هذا التمرين الألم.



(١٥)



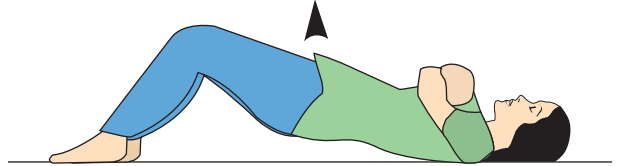
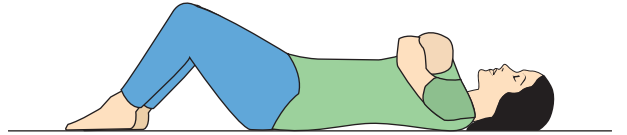
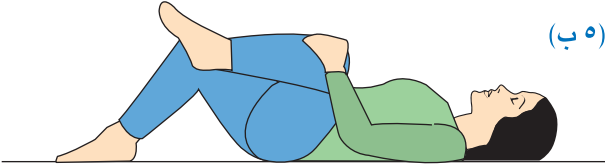
التمرين الرابع: رفع الحوض

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على الأرض أو سطح صلب آخر كالطاولة. وتكون قدمك مضمومتان على الأرض وثابتة، وركبتك مرفوعتان قليلاً للأعلى، ويديك مضمومتان على صدرك.

التمرين: إضغطي بعضلات الحوض على الأرض حتى تشعري بثباته على الأرض. ثم قومي برفع المؤخرة للأعلى لأقصى حد يمكنك دون أن تضغطي على نفسك. إنتظري لخمس ثواني ثم أخفضي مؤخرتك على الأرض من جديد. ولا تحبسي نفسك خلال ذلك.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

(٥ ب)



التمرين الخامس: تمرين أسفل المعدة

وضعية البداية: إستلقي على الأرض أو أي سطح صلب آخر. إثنِي ركبتيك قليلاً للأعلى وثبتي قدميك على الأرض. إسحبي عضلات بطنك للداخل لتثبتي منطقة أسفل الظهر على الأرض أكثر.

التمرين:

أ. إرفعي إحدى ركبتيك بإتجاه صدرك. إنتظري لخمس ثواني، ثم أعيدي ركبتيك إلى وضعية البداية. كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

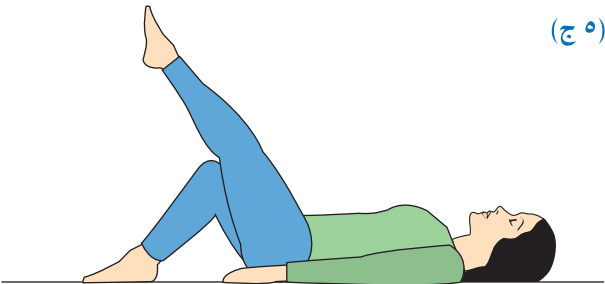
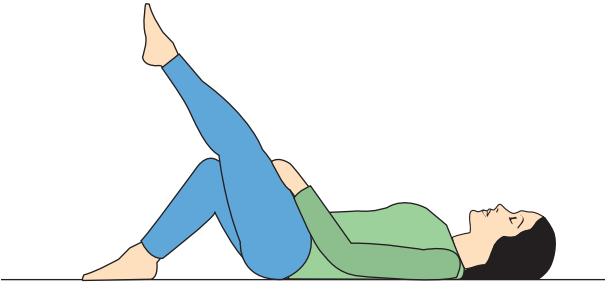
ب. إرفعي إحدى ركبتيك بمحاذاة صدرك. ثم إفردِي ركبتيك للأعلى وإنتظري لخمس ثواني ثم أخفضي ركبتيك للأسفل إلى وضعية البداية. كرري التمرين للركبة الأخرى.

ج. إرفعي رجلك وإجعلِي ركبتيك مفرودة بشكل مستقيم. إنتظري لخمس ثواني. ثم أخفضي رجلك على الأرض لوضعية البداية، وكرري التمرين مع الرجل الأخرى.

حافظي على وضعية الحوض لديك خلال أداء التمرين. وتأكدي من إسترخاء الرجل الأخرى طوال فترة أداء التمرين. ولا تحبسي أنفاسك خلال أداء التمرين.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

(٥ ج)



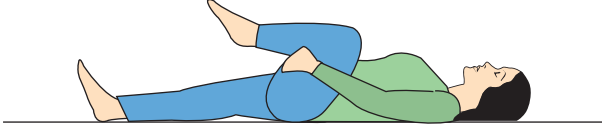
برنامج تمارين أسفل الظهر

التمرين الأول: الركبة إلى الصدر

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على الأرض أو أي سطح صلب.

التمرين: ضعي يديك أسفل الفخذ لديك، ثم إرفعي رجلك بقدر الإمكان باتجاه صدرك. دعي رجلك الأخرى مفرودة بشكل مستقيم على الأرض. إنتظري لمدة ٣٠ ثانية، ثم كرري التمرين للرجل الأخرى.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

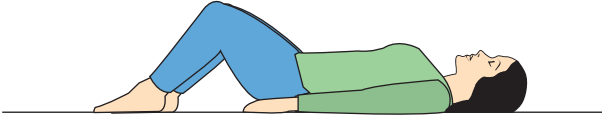


التمرين الثاني: إنحناء الحوض

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على الأرض أو أي سطح صلب. وضعي كلتا قدميك على الأرض بثبات مع ثني ركبتك قليلاً.

التمرين: إضغطي بأسفل ظهرك بإتجاه الأرض أكثر بسحب عضلات بطنك للداخل والخارج. حافظي على ثبات ظهرك بينما تتنفسين بهدوء شهيقاً وزفيراً. إنتظري لخمس ثواني ولا تحبسي نفسك خلال ذلك.

لا يسبب هذا التمرين الألم.

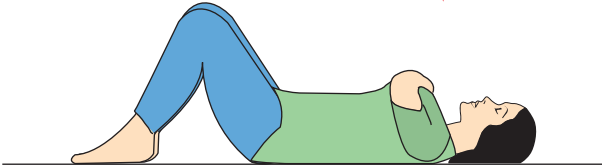


التمرين الثالث: إلتفاف الحوض

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على الأرض على سطح صلب. وضعي كلتا قدميك مضمومتين على السطح الصلب مع ثني الركبتين قليلاً.

التمرين: إثني ذراعيك وضعيهما معكوستين على صدرك. أديري وجهك إلى جهة اليمين وركبتك بنفس الوقت إلى الجهة المعاكسة. إسترخي ولا تضغطي على ركبتك، دعيهما ينزلان إلى الدرجة التي يمكنك الوصول إليها. أعيدي ركبيك ورأسك إلى الوسط، ثم كرري التمرين مرة أخرى بعكس الإتجاهات.

لا يسبب هذا التمرين الألم.



إن الجميع عرضة للإصابة بالآلام أسفل الظهر في مرحلة معينة من حياتهم. بالرغم من أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ - ٥٠ سنة هم الأكثر عرضة لذلك. لذلك فإن العناية الجيدة بالظهر والتمارين الخاصة بهذه المنطقة قد يسهمان بدرجة كبيرة في تجنب الشعور بهذه الآلام.

هناك ثلاث عوامل رئيسية تؤدي إلى الشعور بالآلام أسفل الظهر:

١. الوضعية الخاطئة

٢. العادات الخاطئة المتعلقة بالوظيفة

٣. ضعف عضلات الظهر

من الضروري جداً الإنتباه لوضعية الظهر في جميع الأوقات وخصوصاً أثناء الدوام. فإذا جلسنا وكان الظهر متراحياً ، فإن عضلات الظهر ستكون مشدودة وبالتالي سيؤدي ذلك إلى ضعفها تدريجياً.

إن العضلات الضعيفة لا يمكنها أن تسند منطقة الظهر بالشكل المطلوب. وبالتالي في حال تم إضافة إضافة أي حمل زائد على الظهر فإن النتيجة ستكون ضعف عضلات أسفل الظهر أكثر وتمزقها. لهذا فإنه يجب علينا القيام بتمارين معينة لتقوية عضلات أسفل الظهر بالطريقة السليمة.

إن هذه التمارين قد صممت خصيصاً لتقوية عضلات أسفل الظهر ولكن لا يجب البدء بعمل هذه التمارين إلا بإشراف من أخصائي العلاج الطبيعي.

إن هذه التمارين فردية ويمكن للشخص أدائها في المنزل لوحده بعد إستشارة الأخصائي بذلك.

ويمكن تكرار هذه التمارين لخمس مرات في البداية، ثم زيادة عدد المرات تدريجياً بحسب رأي أخصائي العلاج الطبيعي.

في حال شعرت بأي ألم عند أداء لأي تمرين، يجب عليك إعلام طبيبك بذلك فوراً.