

## برنامج تأهيل وتقوية "Rotator Cuff" والكتف

مُعد لـ:

بواسطة:

### الهدف من البرنامج

بعد الإصابة أو العمليات، البرنامج ده هيساعدك ترجع لحياتك اليومية بشكل طبيعي وتعيش حياة نشيطة وصحية. الالتزام ببرنامج منظم هيخليك ترجع تمارس رياضة وتتحرك من غير قلق.

البرنامج ده شامل لمجموعة تمارين متنوعة، وعشان تضمن إنه آمن وفعال ليك، لازم تعمله تحت إشراف الدكتور بتاعك. اتكلم مع الدكتور أو أخصائي العلاج الطبيعي عشان يحددوا إيه الأنسب لأهدافك

- **القوة:** تقوية العضلات اللي بتدعم كتفك هتساعد في استقرار المفصل، وده هيقفل الوجود ويمنع إصابات تانية.
- **المرونة:** إطالة العضلات اللي بتقويها مهم جداً عشان ترجع مدى الحركة الطبيعي. الإطالات البسيطة بعد التمارين بتقلل شد العضل وتخليها مرنة.

### العضلات المستهدفة:

- **الدالية (Deltoids):** الأمامية، الخلفية، والجانبية.
- **الترايبس (Trapezius):** أعلى الظهر.
- **العضلات المعينية (Rhomboids):** أعلى الظهر.
- **العضلات المدورة (Teres muscles):** بتدعم مفصل الكتف.
- **العضلة فوق الشوكة (Supraspinatus):** بتدعم مفصل الكتف.
- **العضلة تحت الشوكة (Infraspinatus):** بتدعم مفصل الكتف.
- **العضلة تحت الكتف (Subscapularis):** أمام الكتف.
- **(Biceps):** الذراع من قدام.
- **(Triceps):** الذراع من ورا.

**مدة البرنامج:** استمر على البرنامج ده من 4 لـ 6 أسابيع، إلا لو الدكتور قلقك حاجة تانية. بعد الشفاء، ممكن تكملهم كبرنامج وقائي مرتين أو ثلاثة في الأسبوع عشان تحافظ على صحة كتفك.

### البداية

- **التسخين:** قبل التمارين، سخن من 5 لـ 10 دقائق نشاط بسيط زي المشي أو العجلة الثابتة.
- **الإطالة:** اعمل تمارين الإطالة قبل تمارين التقوية، وكررها تاني في الآخر عشان تنهي التمرين.
- **ماتجاهلش الوجود:** المفروض ماتحسش بوجع وأنت بتتمرن. لو حصل وجع، وقف وكلم الدكتور.
- **اسأل:** لو مش متأكد من حركة معينة أو بتتعمل كام مرة، اسأل المختص فوراً.

## تمارين الإطالة (STRETCHING)

### Pendulum .1

- العضلات الأساسية: Deltoids, supraspinatus, infraspinatus, subscapularis
  - الأدوات: لا يوجد.
  - الطريقة:
- ميل لقدام واسند بإيد واحدة على ترابيزة، وسيب ذراعك الثاني مفرد ونازل لتحت بحرية.
  - مرجح ذراعك بالراحة لقدام ولورا، وبعدين من جنب لجنب، وفي الآخر في حركة دائرية.
  - كرر الكلام ده بالذراع الثاني.

#### Repetitions

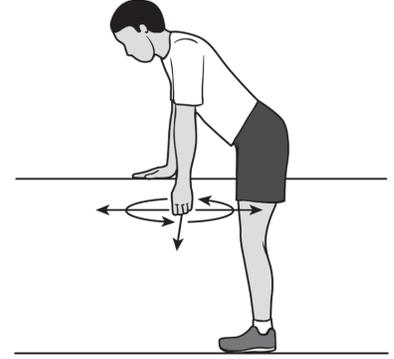
2 sets of 10

#### Days per week

5 to 6

#### Tip

Do not round your back or lock your knees.



### Crossover Arm Stretch .2

- العضلات الأساسية: Posterior deltoid. (هتحمس بشد في ضهر كتفك).
  - الأدوات: لا يوجد.
  - الطريقة:
- ارخي كتافك واسحب ذراع واحد بالعرض ناحية صدرك على قد ما تقدر، وامسكه من عند الجزء العلوي للذراع.
  - اثبت 30 ثانية وريح 30 ثانية، وكرر مع الذراع الثاني.

#### Repetitions

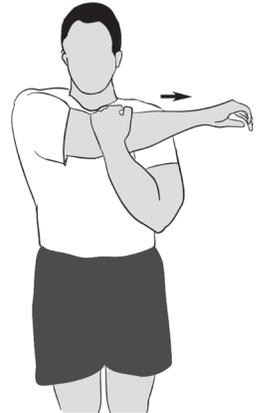
4 each side

#### Days per week

5 to 6

#### Tip

Do not pull or put pressure on your elbow.



### Repetitions

4 each side

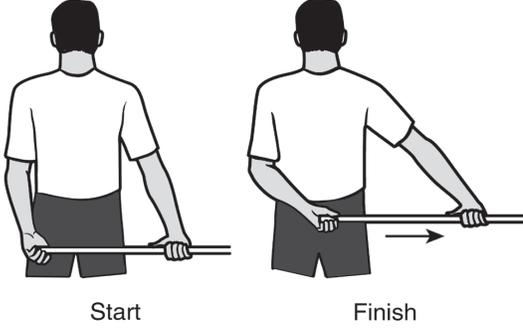
### Days per week

5 to 6

## Passive Internal Rotation .3

- العضلات الأساسية: **Subscapularis** (هتس بشد في كتفك من قدام).
- الأدوات: عصاية خفيفة.
- الطريقة:

- امسك العصاية ورا ضهرك بإيد، وامسك الطرف الثاني بالإيد الثانية.
- اسحب العصاية بالعرض بحيث كتفك يتشد بالراحة لدرجة تحس بـ "شد" بسيط مش وجع.
- اثبت 30 ثانية وريح 30 ثانية، وكرر الناحية الثانية.



## Passive External Rotation .4

- العضلات الأساسية: **Infraspinatus, teres minor**. (الشد ورا الكتف).
- الأدوات: عصاية خفيفة.
- الطريقة:

- امسك العصاية بإيد واقبض على الطرف الثاني بالإيد الثانية.
- خلي كوع الكتف اللي بتشد لازق في جنبك، وزق العصاية بالعرض لحد ما تحس بالشد.
- اثبت 30 ثانية وريح 30 ثانية، وكرر الناحية الثانية.

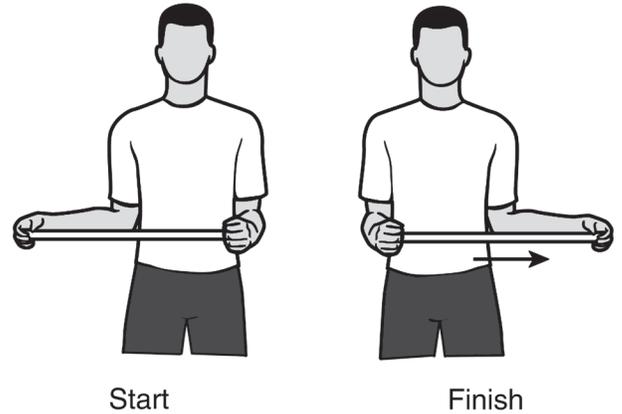
### Repetitions

4 each side

### Days per week

5 to 6

**Tip** Keep your hips facing forward and do not twist.



## Sleeper Stretch .5

- العضلات الأساسية: **Infraspinatus, teres minor**. (الشد في أعلى الظهر من بره ورا الكتف).
- الأدوات: لا يوجد.
- الطريقة:
  - نام على جنبك (ناحية الكتف المصاب) على سطح مستوي، وتني ذراعك زي الصورة. ممكن تستخدم مخدة تحت راسك.
  - استخدم إيدك السليمة عشان تزق ذراعك الثاني لتحت. وقف أول ما تحس بشد ورا كتفك المصاب.
  - اثبت 30 ثانية وريح 30 ثانية.

### Repetitions

4 reps, 3x a day

### Days per week

Daily



Sleeper position



Start



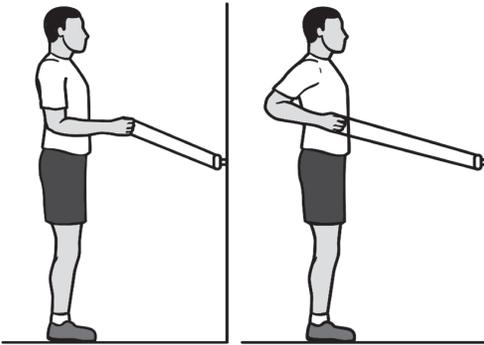
Finish

**Tip** Do not bend your wrist or press down on your wrist.

## تمارين التقوية (STRENGTHENING)

### Standing Row .6

- العضلات الأساسية: **Middle and lower trapezius**
- الأدوات: أستييك مقاومة (Elastic band). ابدأ بـ 3 مجموعات في 12 عدة.
- الطريقة:
  - اربط أستييك المقاومة في أوكرة باب أو أي حاجة ثابتة.
  - اقف وأنت ماسك الأستييك وكوعك متني في جنبك.
  - خلي ذراعك قريب من جنبك واسحب كوعك لورا في خط مستقيم.
  - ارجع بالراحة لوضع البداية وكرر.



Start

Finish

### Repetitions

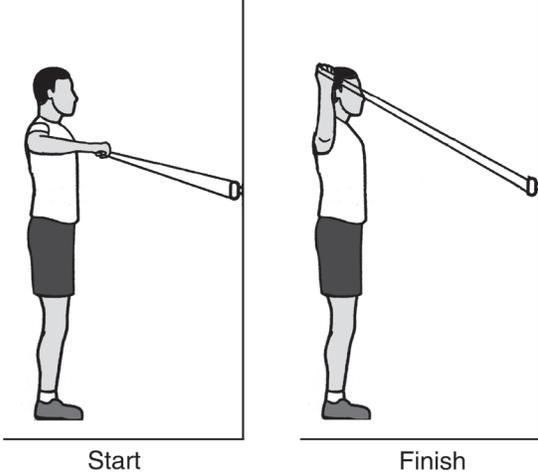
3 sets of 8

### Days per week

3

**Tip** Squeeze your shoulder blades together as you pull.

## External Rotation With Arm Abducted 90° .7



- العضلات الأساسية: **Infraspinatus and teres minor**
- الأدوات: أستييك مقاومة. ابدأ بـ 3 مجموعات في 12 عدة.
- الطريقة:

- ثبت الأستييك في حافة ثابتة.
- أقف وماسك الأستييك، وارفع كوعك لمستوى كتفك وتنيه بزاوية 90 درجة.
- حافظ على مستوى كتفك وكوعك، وارفع إيدك بالراحة لحد ما تبقى في مستوى رأسك.
- ارجع بالراحة وكرر.

### Repetitions

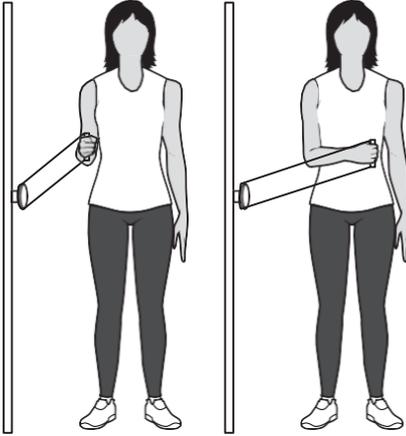
3 sets of 8

### Days per week

3

**Tip** Make sure your elbow stays in line with your shoulder.

## Internal Rotation .8



- العضلات الأساسية: **Pectoralis, subscapularis**
- الأدوات: أستييك مقاومة.
- الطريقة:

- ثبت الأستييك، واقف وكوعك متني في جنبك.
- خلي كوعك لازق في جنبك واسحب الأستييك ودخله لجوه ناحية جسمك.
- ارجع بالراحة وكرر.

### Days per week

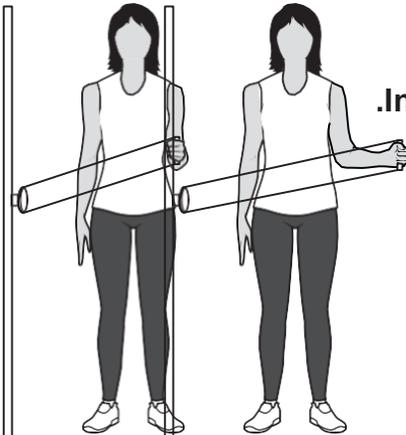
3

### Repetitions

3 sets of 8

**Tip** Keep your elbow pressed into yourside.

## External Rotation .9



- العضلات الأساسية: **Infraspinatus, teres minor, posterior deltoid**
- الأدوات: أستييك مقاومة.
- الطريقة:

- ثبت الأستييك، واقف وكوعك متني في جنبك.
- خلي كوعك لازق في جنبك، ولف ذراعك لبره بالراحة.
- ارجع بالراحة وكرر.

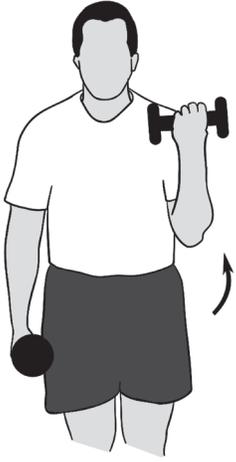
### Repetitions

3 sets of 8

### Days per week

3

**Tip** Squeeze your shoulder blades together when you pull your elbow back.



## Elbow Flexion .10

- العضلات الأساسية: **Biceps**.
- الأدوات: وزن (دمبل خفيف). ابدأ بـ 3 مجموعات في 8 عدات، وزود لـ 12 لما يبقى أسهل.
- الطريقة:
  - اقف مفرد ووزع حمل جسمك على رجليك الاتنين.
  - خلي كوعك قريب من جنبك وارفع الوزن بالراحة ناحية كتفك.
  - اثبت ثانيتين وارجع بالراحة.

Repetitions
3 sets of 8

Days per week
3

**Tip** Do not do the exercise too quickly or swing your arm.



## Elbow Extension .11

- العضلات الأساسية: **Triceps**.
- الأدوات: وزن خفيف.
- الطريقة:
  - ارفع ذراعك وتني كوعك بحيث الوزن يبقى ورا راسك، واسند ذراعك بإيدك الثانية.
  - افرد كوعك بالراحة وارفع الوزن لفوق راسك.
  - اثبت ثانيتين ونزل الوزن بالراحة ورا راسك تاني.

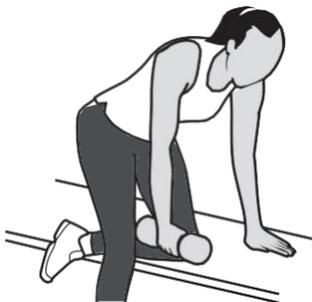
Repetitions
3 sets of 8

Days per week
3

**Tip** Keep your abdominal muscles tight and do not arch your back.

## Trapezius Strengthening .12

- العضلات الأساسية: **Middle and posterior deltoid, supraspinatus, middle trapezius**.
- الطريقة:
  - اسند ركبتيك وإيد واحدة على بنش أو كرسي وميل لقدام. إيدك الثانية مددلة لجنبك وراحة إيدك باصة لجسمك.
  - ارفع ذراعك بالراحة ولف إيدك لوضع "Thumbs-up" (الإبهام لفوق) لحد مستوى الكتف.
  - نزل إيدك بالراحة وأنت بتعد لحد 5.



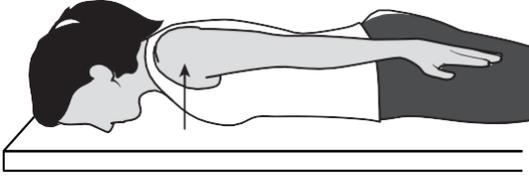
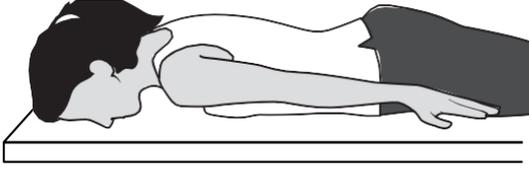
Repetitions
3 sets of 20

Days per week
3 to 5

**Tip** Use a weight that makes the last few repetitions difficult, but pain-free.

## Scapula Setting .13

العضلات الأساسية: Middle trapezius, serratus  
الطريقة:



- نام على بطنك وذراعاتك في جنبك.
- ضم لوحين الكتف على بعض ولتحت على قد ما تقدر.
- ريج الضمة دي للنص واثبت 10 ثواني.
- كرر 10 مرات.

Repetitions
10

Days per week
3

**Tip** Do not tense up in your neck.

## Scapular Retraction/Protraction .14

العضلات الأساسية: Middle trapezius, serratus  
الطريقة:

- نام على بطنك على سرير وذراعتك المصاب نازل من الجنب.
- خلي كوعك مفروود وارفع الوزن بالراحة عن طريق إنك تعصر لوح الكتف ناحية الناحية الثانية.
- ارجع بالراحة وكرر.



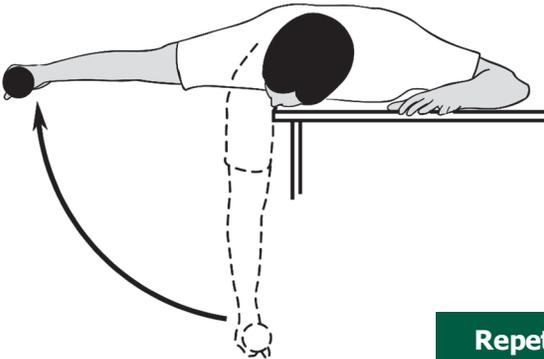
Repetitions
2 sets of 10

Days per week
3

**Tip** Do not shrug your shoulder toward your ear.

## Bent-Over Horizontal Abduction .15

العضلات الأساسية: Middle and lower trapezius, Infraspinatus, teres minor, posterior deltoid  
الطريقة:



- نام على بطنك وذراعتك نازل من جنب السرير.
- خلي ذراعتك مفروود وارفعه بالراحة لحد مستوى عينك.
- نزل ذراعتك بالراحة وكرر.

**Tip** Control the movement as you lower the weight.

Repetitions
3 sets of 8

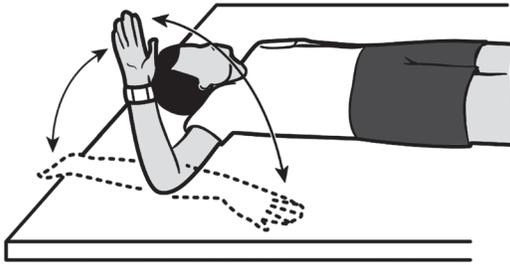
Days per week
3

## .16 Internal and External Rotation (Lying Down)

Internal rotation: anterior deltoid, pectoralis, subscapularis, **العضلات الأساسية:** latissimus.

External rotation: posterior deltoid, infraspinatus, teres minor **الطريقة:**

- نام على الظهر، افرد ذراعك لبره وتني الكوع 90 درجة بحيث صوابك باصة لفرق.
- حافظ على كوعك متني وعلى الأرض، وحرك ذراعك في نص دايرة (لفرق ولتحت بالراحة).



### Repetitions

3 to 4 sets of 20

### Days per week

3 to 5

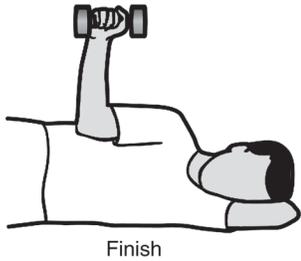
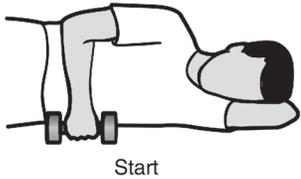
### Tip

Use a weight that makes the last few repetitions difficult, but pain-free.

## .17 External Rotation (Side Lying)

Internal rotation: **العضلات الأساسية:** Infraspinatus, teres minor, posterior deltoid **الطريقة:**

- نام على جنبك السليم. خلي ذراعك المصاب في جنبك وكوعك متني 90 درجة.
- ثبت كوعك في جنبك ولف ذراعك من عند الكتف وارفع الوزن لفرق.
- نزل الوزن بالراحة وأنت بتعد لـ 5.



### Repetitions

2 sets of 10

### Days per week

3

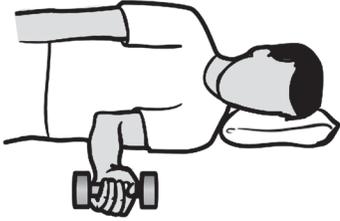
### Tip

Do not let your body roll back as you raise the weight.

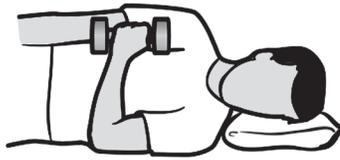
## (Internal Rotation (Side Lying .18

- العضلات الأساسية: Subscapularis, teres major
- الطريقة:

- نام على جنبك المصاب. خلي كوعك متني 90 درجة في جنبك.
- ارفع الوزن بالراحة ناحية صدرك (لفوق) وأنت محافظ على كوعك لازق في جسمك.
- نزل الوزن بالراحة لوضع البداية.



Start



Finish

### Repetitions

2 sets of 10

### Days per week

3

### Tip

Do not let your body roll back as you raise the weight.

## تعليمات إضافية للعلاج المنزلي

### (Heat Lateral Shoulder (Sitting .1

- الطريقة: حط قربة مية سخنة أو كمادات دافية (ولازم تلفها في فوطة خفيفة) على كتفك من برة وأنت قاعد.
- الوقت: 5 دقائق.



© rehabmypatient.com

### (Ice Lateral Shoulder (Sitting .2

- الطريقة: حط كيس تليج أو كيس خضار مجمد (ولازم تلفه في فوطة خفيفة) على كتفك من برة وأنت قاعد.
- الوقت: 10 دقائق.



### 3. Sleeping Position (وضعية النوم)

- الطريقة: نام على جنبك المرتاح (الناحية السليمة)، وحط مخدة مطبقة تحت ذراعك اللي بيوجعك.
- ملحوظة: ممكن كمان تحط مخدة ورا ضهرك عشان تنبهك لو حاولت تتقلب على كتفك المصاب وأنت نايم.



### نصائح عامة للسلامة

1. وقف أي تمرين: لو حسيت بوجع أو عدم راحة، وقف التمرين فوراً.
2. اتمرن براحة: خلي خطواتك هادية، دي تمارين بسيطة والمفروض ماتحملش على نفسك زيادة.
3. التنفس: اتنفس ببطء وعمق، وما تكتمش نفسك وأنت بتتحرك.
4. الإطالات: اعمل تمارين الإطالة (Stretching) بالراحة ومن غير "هز" أو حركات مفاجئة.
5. وجع العضلات: طبيعى تحس بوجع بسيط في العضلات في أول 3 أو 4 أيام من بداية البرنامج.

### تنويه هام

البرنامج ده معمول بغرض المساعدة العامة ونشر الوعي بتمارين تأهيل وتقوية الكتف، ومش الهدف منه أي دعاية أو تسويق، ولا بيعني بأي شكل عن التشخيص أو المتابعة الطبية

التمارين والمعلومات اللي في الملف مبنية على مبادئ علمية مستخدمة في التأهيل الحركي، لكن كل حالة إصابة مختلفة، ودرجة الإصابة، التاريخ المرضي، ونوع التدخل الطبي بتفرق من شخص للثاني

علشان كده

في حالة الشعور بألم حاد، تميل، أو زيادة الأعراض، يجب إيقاف التمرين فوراً ومراجعة مختص

أي تحسن ناتج عن استخدام البرنامج هو مسؤولية المتدرب بالتنسيق مع الفريق الطبي المعالج

الهدف الأساسي من الملف هو المساعدة والدعم، وتقديم محتوى توعوي قد يكون سبب - بإذن الله - في تحسين حالة بعض الأشخاص، دون أي التزام أو وعود علاجية