|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2- تمرين المقاومة للعضلات العلوية:*** وضع اليدين داخل باند المقاومة
* الوقوف في مكان آمن مع وضع كرسي في الخلف عند الحاجة
* رفع اليدين بشكل مستقيم إلى الأمام
* شد اليدين باتجاه الخارج
* تكرارها 40 مرة مع أخذ راحة عند الشعور بالتعب.

**3- تمرين باستخدام زجاجة ماء معبأة (بلاستيك):*** الوقوف في مكان آمن مع وضع كرسي في الخلف عند الحاجة
* الإمساك بزجاجة الماء بكلتا اليدين
* التأكد من توازن الجسم
* رفع الزجاجة بكلتا اليدين إلى الأمام ببطء
* ثم رفع الزجاجة إلى الأعلى ببطء
* ثم تحريكها نحو اليمين ثم اليسار بكلتا اليدين ببطء.
* تكرارها 30 مرة مع أخذ راحة عند الشعور بالتعب

 | * **تمارين تقوية العضلات:**
1. **تمرين رفع الجسم:**
* الجلوس على الكرسي أو حافة السرير.
* وضع اليدين على الجانبين باتجاه الخلف.
* وضع زجاجة ماء (بلاستيك) بين القدمين مع المحافظة عليها من السقوط.
* رفع الجسم باستخدام اليدين فقط.
* تكرارها 30 مرة مع أخذ راحة عند الشعور بالتعب.

**البرنامج يتضمن:*** + تمارين لتقوية عضلات الأطراف العلوية و السفلية.
	+ تمارين لتحسين التوازن.
	+ طرق حفظ طاقة الجسم.

 | **You can**  |
|  |  | برنامج منزليقسم العلاج بالعمل الطالبة: نور أبونقيرة |

|  |  |
| --- | --- |
| **ملاحظات مهمة:*** يفضل عمل هذه التمارين مع وجود شخص للحاجة
* لابد أن يكون المكان آمن
* وضع كرسي للحاجة
* عند الشعور بالتعب أخذ راحة

 **طرق حفظ الطاقة:** * حدد أولويات أنشطة اليوم. قومي بمهام أثقل عندما يكون لديك المزيد من الطاقة.
* إعداد الأدوات اللازمة للنشاط قبل بدء العمل.
* لا تستعجل في أداء الأنشطة
* لا تحاولي إكمال المهمة بأكملها مرة واحدة قسميها إلى خطوات أصغر وسهلة التنفيذ.

**تذكر**...أهم نصيحة للحفاظ على الطاقة هي الاستماع إلى جسدك..توقف واسترخ عند الشعور بالتعب. |  **تمارين تقوية العضلات السفلية:**1. **التمرين الأول باستخدام باند المقاومة:**
* الجلوس على الكرسي
* إدخال القدمين داخل الباند
* تحريك القدمين للخارج لشد الباند 30 مرة
* رفع احدى القدمين و تثبيت الأخرى 30 مرة
* ثم إعادتها مرة أخرى بالقدم الأخرى
1. **التمرين الثاني: باستخدام باند المقاومة:**
* الجلوس
* إدخال إحدى القدمين داخل الباند بجعل باطن القدم يلامس الباند
* امساك الباند باستخدام اليدين
* رفع القدم التي بداخل الباند بشكل مستقيم
* شد الباند باليدين
* تحريك الكاحل للأمام و الخلف
1. **التمرين الثالث:**
* الوقوف أمام الحائط
* تثبيت اليدين على الحائط
* رفع القدمين للأعلى بالوقوف على أطراف أصابع القدمين
* تكرارها 30 مرة
 |
|  |  |  |  |  |

**تمارين التوازن:**

1. الجلوس و القيام بدون استخدام اليدين 40 مرة و عند القيام يجب البقاء لمدة 10 ثواني
2. الوقوف أمام الكرسي أثناء الإمساك به و ثني احدى القدمين لتلامس الركبة حافة الكرسي من الأعلى, تكرارها 40 مرة
3. الوقوف أمام الكرسي و الإمساك به ثم رفع كعب القدم للوقوف على أطراف الأصابع ثم الوقوف على كعب القدم (أمام و خلف)
4. الوقوف ووضع كرسيين على الجانبين للإمساك بظهرهما ثم رفع إحدى القدمين مع الإمساك بالكرسيين ثم إفلات إحدى اليدين و إن استطعتي إفلات اليد الأخرى (تكراراها 10 مرات)
5. الوقوف ووضع كرسيين على الجانبين ثم وضع قدم أمام الأخرى بجعل كعب القدم الأمامية يلامس أطراف أصابع القدم الخلفية (محاولة الوقوف لأكثر مدة) تكرارها 10 مرات

التمرين 3

التمرين 4