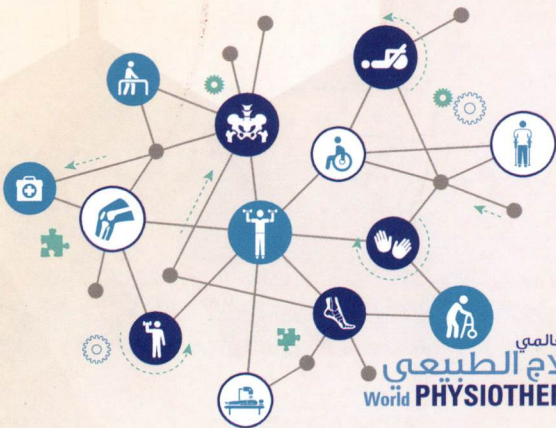
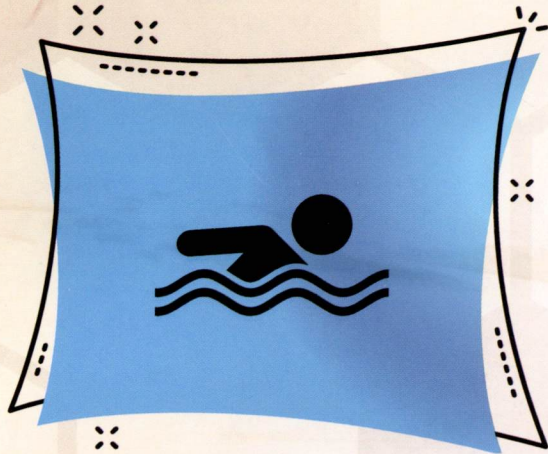




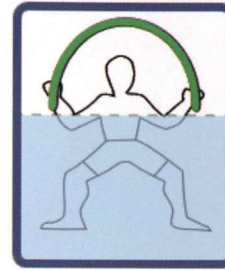
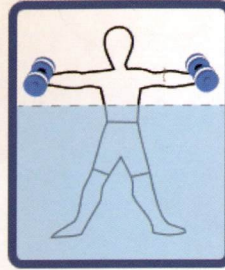
إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

تمارين العلاج المائي HYDROTHERAPY EXERCISES

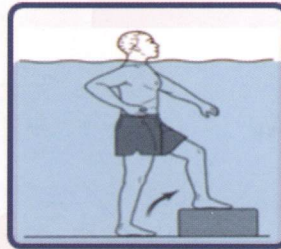


اليوم العالمي
للعلاج الطبيعي
World PHYSIOTHERAPY Day

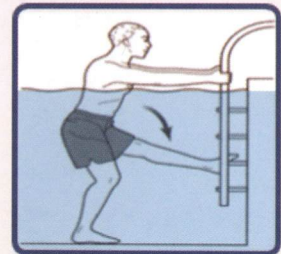
تمارين الأطراف العلوية باستخدام
أوزان مائية أو الأسطوانة المائية
Using the floating weighs for both upper limb



٦ - تمارين على الدرج والاستطالة
6. Exercises on the stairs (steps stretching)



اصعد وانزل عتبة واحدة
(كل رجل ١٥ مرة)
Stepping exercise
15 times each leg



تمارين مد عضلات الرجل
ثبت الوضعية لمدة ١٥ ثانية كل رجل
Stretching exercises:
hold 15 seconds for each leg



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

مستشفى الأحمدي
قسم العلاج الطبيعي

٤ - تمارين مع استعمال اللوح العائم
وتمرين القرفصاء ٢٠ مرة
4. Using the float board and squat for 20 times



٥ - تمرين الأكتاف والأطراف العلوية
5. Exercises for upper limbs



للأمام (١٥ مرة)
Raise Shoulder forward



للخلف (١٥ مرة)
Rise shoulder backward

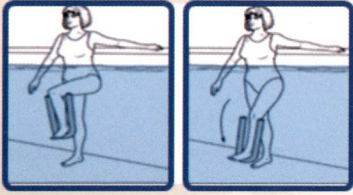


للجنب (١٥ مرة)
Shoulder side sideways

ج- تمارين مع استعمال الاسطوانة العائمة
(وضعها تحت القدم والضغط عليها ١٥ مرة كل رجل)

C- Using the noodle

(Put it under the foot and straighten the
knee 15 times each leg)



٣- تمارين في زاوية المسبح 3.Exercises on the corner of the swimming pool



تمارين الدراجة ٣٠ مرة
Cycling 30 times



تمارين المقص رأسي ١٥ مرة
تمارين المقص أفقي ١٥ مرة
Seizer exercises
horizontal and vertical



تمارين التواء الظهر للجنيين ١٥ مرة
Back side bending and
twist exercise

٢- تمارين الأطراف السفلية:

2-Exercises for lower limbs:

أ- تمارين للركبة (و كل تمرين ١٥ مرة لكل ركبة)
A-Exercises for both knee, each exercise
15 times for each leg



ثني الركبة للخلف
Straighten your knee



ثني الركبة للأمام
Bend your knee

ب- تمارين للورك (كل تمرين ١٥ مرة لكل ورك)

B-Exercises for both hips, each exercise 15 times for each



رفع الرجل للأمام
Raise your leg forward



رفع الرجل للجانب
Raise your leg sideways



رفع الرجل للخلف (١٥ مرة كل رجل)
Raise your leg backward

يشمل العلاج المائي أداء

بعض برامج التمارين في الماء

وهو نوع مفيد من العلاج الطبيعي

والذي يساعد في علاج حالات طبية متعددة

Hydrotherapy consists of an exercise
program that is performed in the water.
It is a beneficial form of therapy that is
useful for a variety of medical conditions.

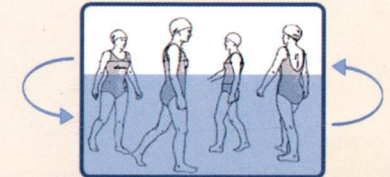
هذه بعض من التمارين:

THESE ARE SOME OF THE EXERCISES:

١- ابدأ بتمارين الاحماء

وهو المشي داخل محيط المسبح مرتين

1-Start with warmup exercises by
walking inside the swimming pool
two times



ننصح كذلك بتكرار المشي بين كل مجموعة تمارين

We recommend that you repeat walking between each group of exercises: