

تمارين لراحتك أثناء الحمل

مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي



Exercises to support you during pregnancy

Physiotherapy & Rehabilitation Center



وضعية الاسترخاء أثناء الحمل

اتخذي الوضعية المناسبة لك مع التنفس العميق الشهيق من الانف والزفير من الفم.

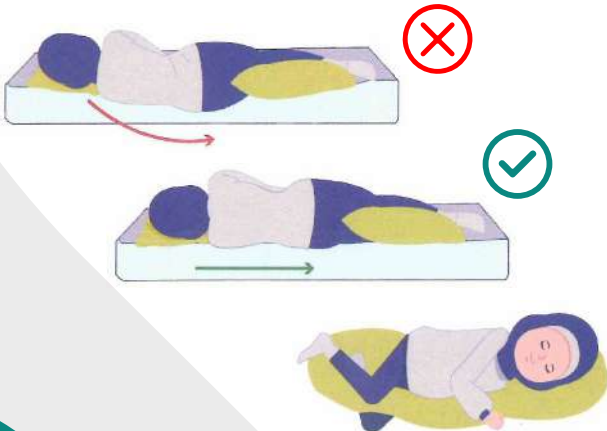
Relaxing position in pregnancy

find a relaxed position and Take deep breaths by inhaling through your nose and exhaling through your mouth.



أثناء النوم

While sleeping



الوقوف أو الجلوس على كرسي مع فرد اليد وثني الجسم للجهة المعاكسة يمين ويسار ، تكرر 5 مرات لكل جهة.

While in a standing or sitting position, raise your hand and bend your trunk to the opposite side. Repeat this movement five times on each side.



قفي أو اجلسي بوضعية مريحة وابدئي التمرين على أن تكون ذراعك مستقيمة مع حمل وزن خفيف ثم إثنى مفصل الكوع باتجاهك كما هو في الصورة مع التكرار 10 مرات.

Stand or sit in a comfortable position with your elbows straight. Slowly bend your elbows using light weights.



استلق على ظهرك مع ثني الركبتين قومي برفع الحوض من خلال شد عضلات البطن السفلية وسحبها للأسفل باتجاه عمودك الفقري ومن ثم رفع منطقة الحوض للأعلى ثم للأسفل مرة أخرى مع تكرار التمرين 5 إلى 10 مرات.

Lie down and bend your knees while tilting your pelvis. Lift your hips up and then slowly lower them back down. repeated 5 to 10 times.



الجلوس على كرسي أو الكرة مع ثني وفرد رجل واحدة لمدة 5 ثواني والتكرار للجهتين 10 مرات

Sit on a chair or stability ball and extend one leg, holding the position for 5 seconds. Then, bend the leg again and repeat this movement 10 times on each side.



ملاحظة: مراجعة طبيبك المعالج واختصاص العلاج الطبيعي قبل أداء التمارين حرصاً على سلامتك.

Not: Consult your doctor and physical therapist before starting exercises for your safety.