D A ' A B

# دأب

## خطوة كل يوم

متابعة تمارينك المنزلية وخطة علاجك

## دليل التمارين العلاجية المصوّرة

58 تمريناً مرتّبة ومدقّقة للبالغين والأطفال والرضّع



للبالغين



للبالغين



للأطفال



للرضّع

6 أقسام | خطوات واضحة | المدة والتكرار لكل تمرين

# تنبيهات قبل البدء

اقرأ هذه الإرشادات قبل ممارسة أي تمرين

1. استشر أخصائي العلاج الطبيعي أو طبيبك قبل البدء، خصوصاً مع الأطفال والرضّع.
2. أدِّ الحركات ببطء وبتحكم، وتوقف فوراً عند الشعور بألم حاد أو دوخة.
3. التنفس الطبيعي مطلوب في كل التمارين، ولا تحبس نَفَسك.
4. «المدة» هي زمن الثبات أو سرعة الحركة، و«التكرار» هو عدد المرات.

# الفهرس

6 أقسام تضم 58 تمريناً

1 القسم الأول: تمارين الجلوس على الكرسي — للبالغين — التمارين 1 – 10 — صفحة 3

2 القسم الثاني: تمارين الاستلقاء على الظهر — للبالغين — التمارين 11 – 19 — صفحة 6

3 القسم الثالث: تمارين الاستلقاء على الجانب — للبالغين — التمارين 20 – 25 — صفحة 9

4 القسم الرابع: تمارين الوقوف — للبالغين — التمارين 26 – 35 — صفحة 11

5 القسم الخامس: تمارين الأطفال — للأطفال — التمارين 36 – 42 — صفحة 14

6 القسم السادس: تمارين الرُّضَّع — للرضّع — التمارين 43 – 58 — صفحة 16

## كيف تقرأ بطاقة التمرين؟

**المدة** زمن الثبات في الوضعية أو سرعة أداء الحركة.

**التكرار** عدد مرات أداء الحركة في كل جولة.

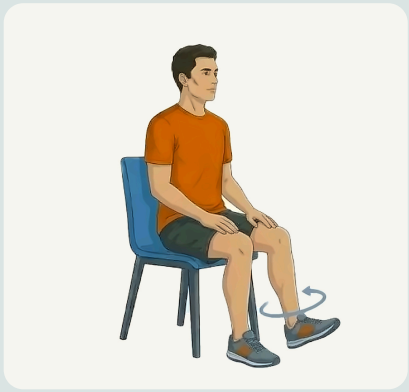
القسم الأول

# 1 تمارين الجلوس على الكرسي

للبالغين

اجلس على كرسي ثابت، وأدِّ الحركات ببطء وبتحكم.

1



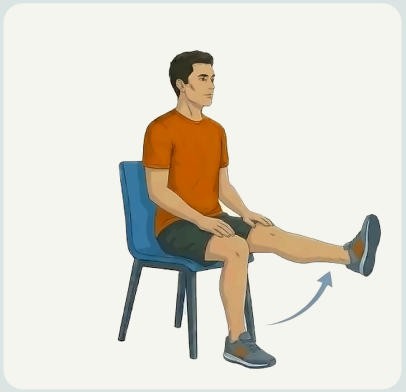
## دوران مفصل الكاحل

1. الجلوس باستقامة ورفع القدم عن الأرض
2. تدوير الكاحل ببطء في حركات دائرية واسعة
3. التبديل بين اتجاه عقارب الساعة وعكسه

المدة 30 ثانية لكل اتجاه مع التنفس الطبيعي

التكرار من 10 إلى 15 دورة لكل قدم

2



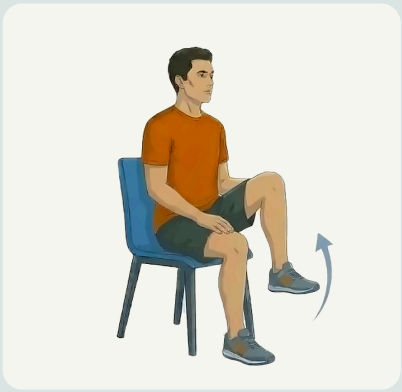
## فرد الساق

1. الجلوس باستقامة مع تثبيت الظهر
2. مد الساق للأمام حتى تصبح مستقيمة تماماً
3. شد عضلة الفخذ الأمامية ثم الإنزال بهدوء

المدة ثبات ثانيتين في أقصى نقطة استقامة

التكرار من 10 إلى 15 تكراراً لكل ساق

3



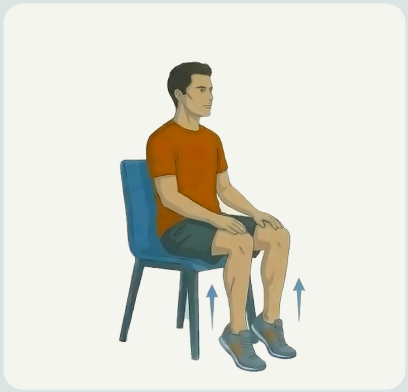
## رفع الركبة

1. الجلوس مع شد عضلات البطن
2. رفع إحدى الركبتين للأعلى باتجاه الصدر بثبات
3. الحفاظ على ثني الركبة ثم خفض القدم بهدوء

المدة ثبات ثانية إلى ثانيتين في القمة

التكرار من 10 إلى 15 تكراراً لكل ساق

4



## رفع الكعبين

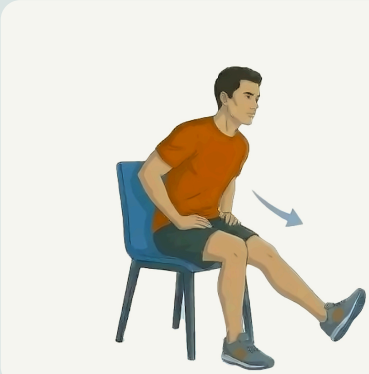
1. الجلوس باستقامة مع وضع القدمين مستويتين على الأرض
2. رفع الكعبين عالياً مع الارتكاز على أصابع القدمين
3. شد عضلات بطة الساق في القمة ثم النزول بهدوء

المدة ثبات ثانيتين في أعلى نقطة رفع

التكرار من 12 إلى 15 تكراراً

## القسم الأول: تمارين الجلوس على الكرسي (تابع)

5



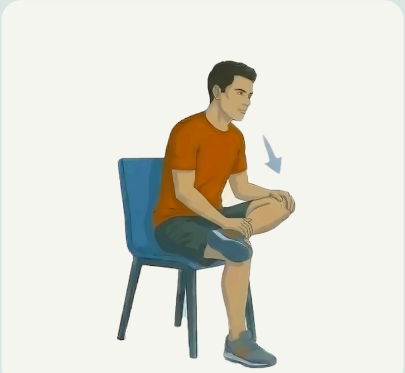
### إطالة خلف الفخذ

1. الجلوس على حافة الكرسي ومد إحدى الساقين للأمام
2. تثبيت الكعب على الأرض وتوجيه أصابع القدم للأعلى
3. إمالة الجذع بلطف للأمام مع الحفاظ على استقامة الظهر

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل ساق

**التكرار** 3 مرات لكل ساق

6



### إطالة الورك والأرداف

1. الجلوس باستقامة ووضع كاحل القدم فوق ركبة الساق المقابلة
2. إراحة اليدين على الساق مع إمالة الجذع قليلاً للأمام
3. الشعور بإطالة مريحة في عضلات الورك والأرداف الخارجية

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل جانب

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

7



### دوران الجذع

1. الجلوس باستقامة على الكرسي مع تثبيت القدمين
2. تدوير الجزء العلوي من الجسم ببطء إلى الجانب
3. إسناد اليدين على الكرسي لدعم الإطالة بأمان

**المدة** ثبات من 10 إلى 15 ثانية لكل جانب

**التكرار** من 3 إلى 5 مرات لكل جانب

## القسم الأول: تمارين الجلوس على الكرسي (تابع)

8



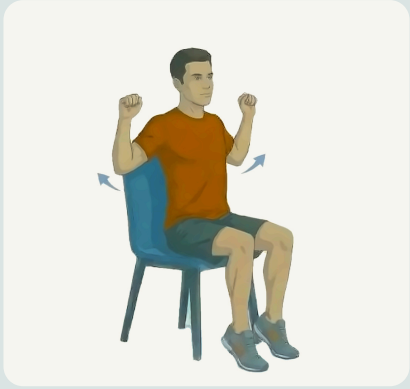
### إمالة الجذع جانباً

1. الجلوس باستقامة وتثبيت يد واحدة على حافة الكرسي
2. رفع الذراع الأخرى للأعلى وإمالة الجذع برفق نحو الجانب
3. الشعور بإطالة مريحة على امتداد جانب الجسم والظهر

**المدة** ثبات من 15 إلى 20 ثانية لكل جانب

**التكرار** 3 مرات لكل اتجاه

9



### ضم لوحي الكتف

1. الجلوس باستقامة وإرخاء الكتفين بعيداً عن الأذنين
2. سحب المرفقين والكتفين للخلف وضم لوحي الكتف معاً
3. فتح القفص الصدري بلطف دون تقويس أسفل الظهر

**المدة** ثبات 5 ثوانٍ مع التنفس بعمق

**التكرار** من 10 إلى 12 مرة

10



### إمالة الرأس (الرقبة)

1. الجلوس باستقامة تامة وتثبيت الكتفين للأسفل
2. إمالة الرأس بلطف باتجاه أحد الكتفين
3. وضع اليد برفق فوق الرأس للمساعدة دون شد عنيف

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل جانب

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

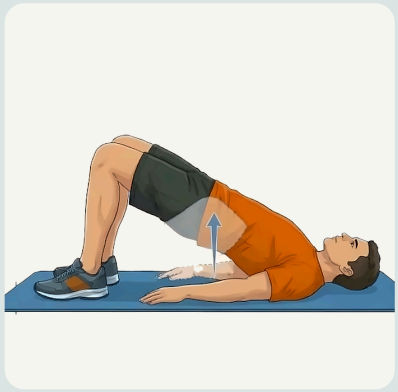
القسم الثاني

# 2 تمارين الاستلقاء على الظهر

للبالغين

استخدم بساطاً مريحاً، وأبقِ الرأس والرقبة مسترخيين.

11



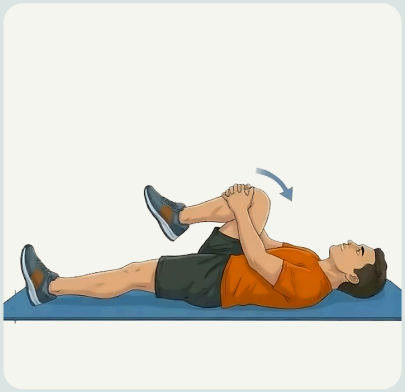
## جسر الحوض

1. الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين
2. رفع الحوض للأعلى حتى استقامة الجذع
3. شد الأرداف في القمة ثم النزول ببطء

**المدة** ثبات ثانية إلى ثانيتين في القمة

**التكرار** من 10 إلى 15 تكراراً

12



## سحب ركبة واحدة نحو الصدر

1. الاستلقاء على الظهر وتمديد الساقين باسترخاء
2. ثني إحدى الركبتين وسحبها باليدين نحو الصدر
3. الشعور بإطالة مريحة لأسفل الظهر مع التنفس بهدوء

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل ساق

**التكرار** 3 مرات لكل ساق

13



## ضم الركبتين معاً إلى الصدر

1. الاستلقاء على الظهر مع إبقاء الرأس مسترخياً
2. ثني الركبتين ورفعهما معاً باتجاه الصدر
3. احتضان الركبتين باليدين بلطف للشعور بإطالة أسفل الظهر

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية مع التنفس بهدوء

**التكرار** 3 إلى 4 مرات

## القسم الثاني: تمارين الاستلقاء على الظهر (تابع)

14



### رفع الساق المفرودة

1. الاستلقاء على الظهر وثني ركبة واحدة وتثبيت قدمها
2. فرد الساق الأخرى بالكامل ورفعها باستمرار للأعلى
3. التوقف عند مستوى الركبة المقابلة ثم النزول ببطء

**المدة** ثبات ثانيتين في أعلى نقطة

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل ساق

15



### إطالة خلف الفخذ

1. الاستلقاء على الظهر وثني ركبة واحدة وتثبيت قدمها
2. رفع الساق الأخرى للأعلى والإمساك بخلف الفخذ باليدين
3. سحب الساق بلطف نحو الصدر حتى تشعر بإطالة خلف الفخذ

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل ساق

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

16



### تدوير الركبتين جانباً

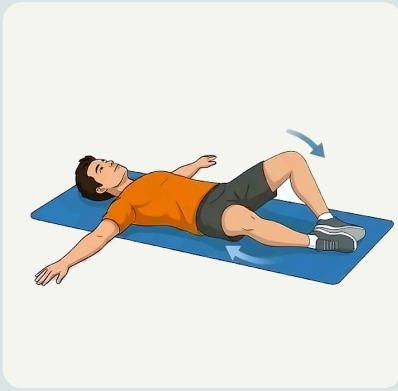
1. الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين وفرد الذراعين جانباً
2. إنزال الركبتين معاً ببطء نحو أحد الجانبين باتجاه الأرض
3. الحفاظ على ثبات الكتفين ملامسين للأرض أثناء الحركة

**المدة** ثبات من 15 إلى 20 ثانية لكل جانب

**التكرار** 5 مرات لكل جانب

## القسم الثاني: تمارين الاستلقاء على الظهر (تابع)

17



### وضعية الفراشة

1. الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين وضم باطني القدمين معاً
2. السماح للركبتين بالانفتاح برفق نحو الجانبين باتجاه الأرض
3. إبقاء الظهر مسترخياً والشعور بإطالة عضلات الفخذ الداخلية

**المدة** ثبات من 30 إلى 45 ثانية مع التنفس العميق

**التكرار** 3 مرات

18



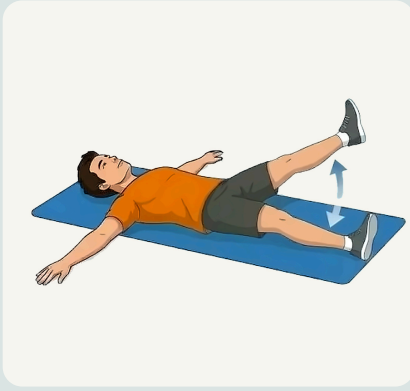
### انزلاق الكعب

1. الاستلقاء على الظهر مع مد الساقين باستقامة تامة
2. سحب الكعب ببطء بالانزلاق على السجادة لثني الركبة
3. إعادة مد الساق بالانزلاق تدريجياً للوضعية الأولى

**المدة** أداء الحركة ببطء وتحكم لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل ساق

19



### تحريك الساق جانباً

1. الاستلقاء على الظهر مع مد الساقين باستقامة تامة
2. تحريك ساق واحدة جانباً بالانزلاق مع توجيه المشط للأعلى
3. إعادة الساق ببطء للمنتصف دون رفعها عن الأرض

**المدة** أداء الحركة بتحكم لمدة ثانيتين إلى 3 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل ساق

القسم الثالث

# 3 تمارين الاستلقاء على الجانب

للبالغين

تُوصَف الخطوات للاستلقاء على الجانب الأيسر، وكرِّر التمرين على الجانب الآخر.

20



## رفع الركبة العلوية (المحارة)

1. الاستلقاء على الجانب الأيسر وثني الركبتين مع بقاء القدمين معاً
2. رفع الركبة العلوية ببطء للأعلى مع الحفاظ على تلامس القدمين
3. التوقف لثانية في الأعلى ثم إنزال الركبة بتحكم دون لف الحوض

**المدة** ثبات ثانية إلى ثانيتين في أعلى نقطة

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل جانب

21



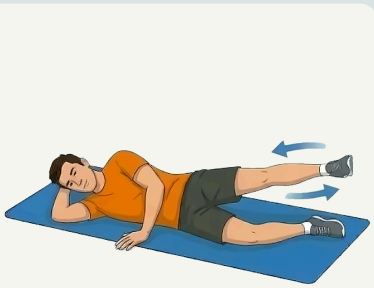
## رفع الساق جانباً

1. الاستلقاء على الجانب الأيسر مع ثني الساق السفلية لدعم التوازن
2. مد الساق العلوية باستقامة ورفعها للأعلى ببطء
3. النزول بالساق بتحكم دون لمس الساق الأخرى

**المدة** ثبات ثانيتين في أعلى نقطة

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل جانب

22



## تحريك الساق للأمام وللخلف

1. الاستلقاء على الجانب الأيسر مع ثني الساق السفلية لدعم التوازن
2. رفع الساق العلوية لمستوى الحوض وتحريكها للأمام ثم للخلف
3. الحفاظ على ثبات الحوض والظهر دون انحناء أثناء الحركة

**المدة** أداء الحركة ببطء وتحكم لمدة ثانيتين إلى 3 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل جانب

## القسم الثالث: تمارين الاستلقاء على الجانب (تابع)

23



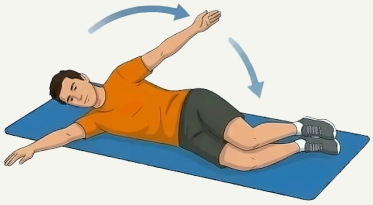
### إطالة مقدمة الفخذ

1. الاستلقاء على الجانب الأيسر مع ثني الساق السفلية للتوازن
2. ثني الركبة العلوية والإمساك بالكاحل باليد اليمنى
3. سحب الكعب برفق نحو الأرداف للشعور بإطالة مقدمة الفخذ

**المدة** ثبات من 20 إلى 30 ثانية لكل جانب

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

24



### فتح الصدر (الكتاب المفتوح)

1. الاستلقاء على الجانب الأيسر وثني الركبتين بزاوية 90 درجة
2. مد الذراعين للأمام معاً ثم فتح الذراع العلوية للخلف
3. تدوير أعلى الظهر مع تثبيت الركبتين تماماً على الأرض

**المدة** ثبات ثانيتين إلى 3 ثوانٍ في وضعية الفتح

**التكرار** من 8 إلى 10 تكرارات لكل جانب

25



### الارتكاز الجانبي المعدّل

1. الارتكاز على الساعد الأيسر وثني الركبتين بزاوية 90 درجة
2. رفع الحوض عن السجادة حتى يستقيم الجذع من الكتف إلى الركبة
3. شد عضلات البطن والجانب مع الحفاظ على استقامة الجسم

**المدة** ثبات 10 إلى 15 ثانية مع التنفس بهدوء

**التكرار** 3 إلى 4 مرات لكل جانب

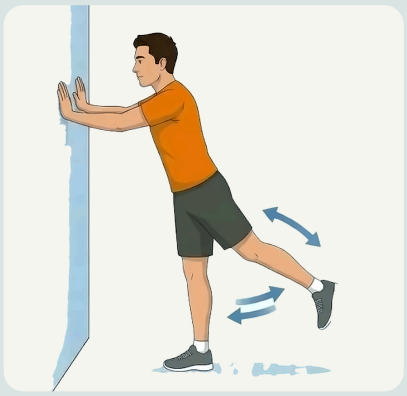
القسم الرابع

# 4 تمارين الوقوف

للبالغين

قف على أرض ثابتة، واستعن بالجدار عند الحاجة للتوازن.

26



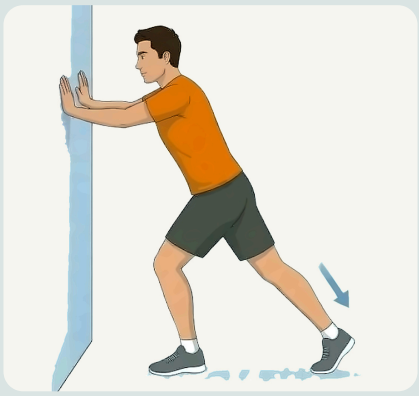
## أرجحة الساق عند الجدار

1. الوقوف أمام الجدار ووضع اليدين عليه بمستوى الصدر للتوازن
2. مد ساق واحدة للخلف باستقامة ثم سحب الركبة للأمام بسلاسة
3. الحفاظ على استقامة الظهر وثبات الحوض دون تقويس أثناء الحركة

**المدة** أداء الحركة ببطء وتحكم لمدة ثانيتين إلى 3 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل ساق

27



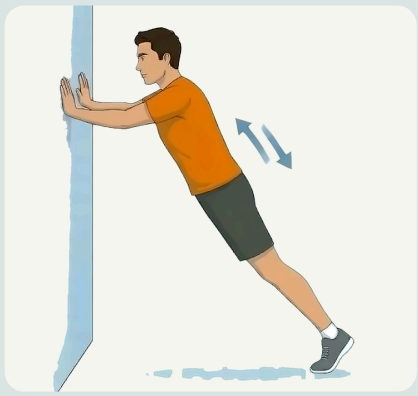
## إطالة السمانة عند الجدار

1. الوقوف أمام الجدار ووضع اليدين عليه بمستوى الكتفين
2. مد ساق واحدة للخلف باستقامة مع تثبيت الكعب بالكامل على الأرض
3. ثني الركبة الأمامية والميل بالجسم للأمام للشعور بإطالة السمانة

**المدة** ثبات في وضعية الإطالة من 20 إلى 30 ثانية

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

28



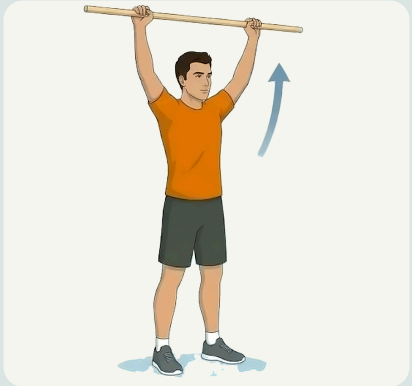
## ضغط الجدار (الضغط المائل)

1. الوقوف أمام الجدار ووضع اليدين عليه بمستوى الصدر
2. ثني الكوعين ببطء لتقريب الصدر من الجدار مع استقامة الجسم
3. دفع الجدار باليدين للعودة لوضع البداية بتحكم

**المدة** النزول في ثانيتين والدفع في ثانيتين

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً

29



## رفع العصا فوق الرأس

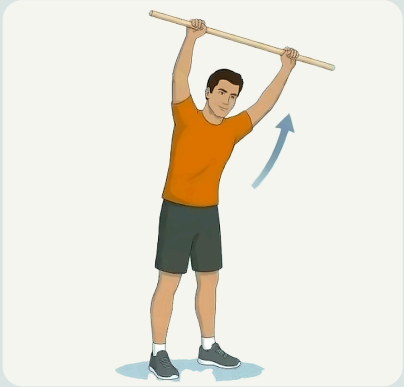
1. الوقوف باستقامة وإمساك العصا باليدين باتساع الكتفين
2. رفع العصا ببطء للأعلى فوق الرأس مع استقامة الذراعين
3. النزول بالعصا بتحكم وهدوء نحو الفخذين

**المدة** ثبات ثانيتين في أعلى نقطة

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً

## القسم الرابع: تمارين الوقوف (تابع)

30



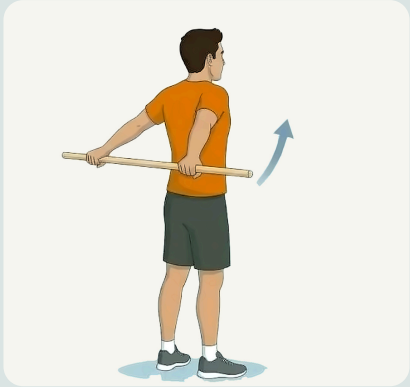
### إمالة الجذع بالعصا

1. الوقوف باستقامة ورفع العصا باليدين فوق الرأس
2. إمالة الجذع ببطء لأحد الجانبين مع ثبات القدمين والحوض
3. العودة للمنتصف ثم الإمالة للجانب الآخر بسلاسة

**المدة** ثبات ثانيتين إلى 3 ثوانٍ عند كل جانب

**التكرار** من 8 إلى 10 تكرارات لكل جانب

31



### رفع العصا خلف الظهر

1. الوقوف باستقامة وحمل العصا خلف الظهر باليدين
2. رفع العصا ببطء للخلف بعيداً عن الجسم مع فتح الصدر
3. إنزال العصا بهدوء نحو وضع البداية بتحكم

**المدة** ثبات ثانيتين إلى 3 ثوانٍ في أعلى نقطة

**التكرار** من 8 إلى 10 تكرارات

32



### الضغط على الكرة (قبضة اليد)

1. إمساك الكرة الضاغطة في راحة اليد وإحاطتها بالأصابع
2. الضغط على الكرة بقوة وثبات بجميع الأصابع والإبهام
3. إرخاء قبضة اليد ببطء حتى تعود الكرة لشكلها الطبيعي

**المدة** ثبات في وضع الضغط 3 إلى 5 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 15 تكراراً لكل يد

## القسم الرابع: تمارين الوقوف (تابع)

33



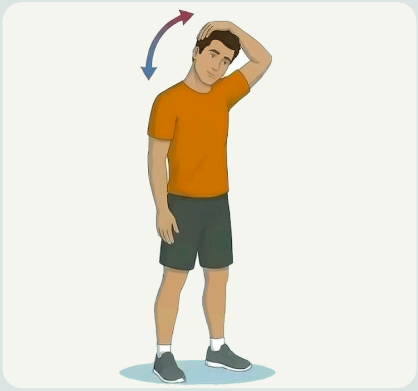
### الضغط بأطراف الأصابع (القرص)

1. وضع الكرة بين أطراف الأصابع ورأس الإبهام
2. الضغط على الكرة بقرصها بقوة بين الأصابع والإبهام
3. إرخاء الأصابع ببطء حتى تعود الكرة لشكلها الكروي

**المدة** ثبات في وضع القرص 3 إلى 5 ثوانٍ

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل يد

34



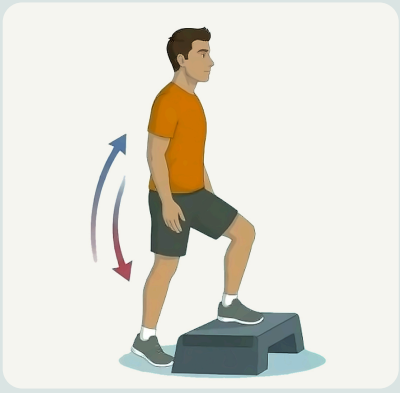
### إطالة الرقبة وقوفاً

1. الوقوف باستقامة وإمالة الرأس بلطف باتجاه أحد الكتفين
2. وضع اليد على جانب الرأس وتوجيهه بخفة لتعميق الإطالة
3. إرخاء الكتف المقابل للأسفل مع الحفاظ على استقامة الظهر

**المدة** ثبات في وضع الإطالة من 20 إلى 30 ثانية

**التكرار** 3 مرات لكل جانب

35



### الصعود على الدرجة

1. وضع إحدى القدمين بالكامل على الدرجة مع استقامة الظهر
2. الصعود بالضغط على كعب القدم ورفع القدم الأخرى
3. النزول ببطء وتحكم بالقدمين إلى وضع البداية

**المدة** أداء الحركة بوتيرة هادئة ومنتظمة

**التكرار** من 10 إلى 12 تكراراً لكل ساق

القسم الخامس

# 5 تمارين الأطفال

للأطفال

تُؤدّى بإشراف ولي الأمر أو أخصائي العلاج الطبيعي، مع التشجيع المستمر وفترات راحة عند الحاجة.

36



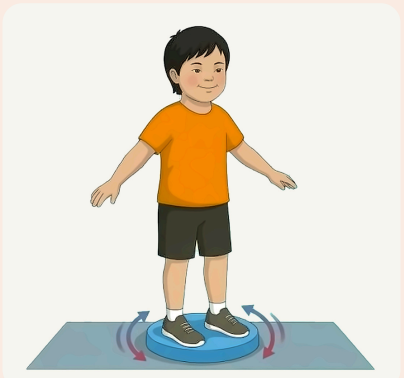
## الجلوس على كرة العلاج الطبيعي

1. جلوس الطفل على كرة العلاج الطبيعي وتثبيت القدمين
2. تحريك الكرة بلطف للأمام والخلف أو للجانبين لتحفيز التوازن
3. تشجيع الطفل على فرد الجذع وتثبيت الرأس أثناء الحركة

**المدة** أداء التمرين لمدة 5 إلى 10 دقائق بهدوء

**التكرار** تكرار الجلسة مرتين إلى 3 مرات أسبوعياً

37



## الوقوف على وسادة التوازن

1. وقوف الطفل باستقامة على وسادة التوازن الإسفنجية
2. فتح القدمين بمستوى الكتفين وفرد الذراعين للتوازن
3. تشجيع الطفل على الثبات واستقامة الظهر وتثبيت النظر

**المدة** ثبات في وضع التوازن 15 إلى 30 ثانية

**التكرار** من 4 إلى 6 تكرارات مع فترات راحة

38



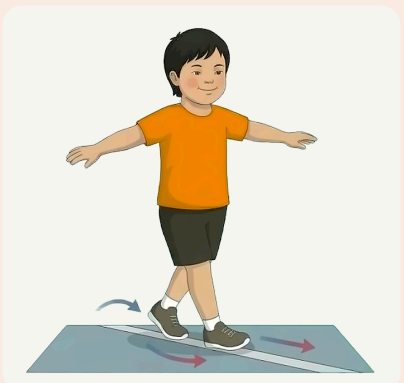
## الجلوس والوقوف من مقعد منخفض

1. جلوس الطفل على مقعد منخفض مع تثبيت القدمين بالأرض
2. إمالة الجذع للأمام والدفع بالقدمين للوقوف باستقامة
3. النزول ببطء وتحكم للجلوس مجدداً بمساعدة تشجيعية

**المدة** أداء الحركة بهدوء وتشجيع مستمر للطفل

**التكرار** من 8 إلى 10 تكرارات لكل جولة

39



## المشي على خط مستقيم

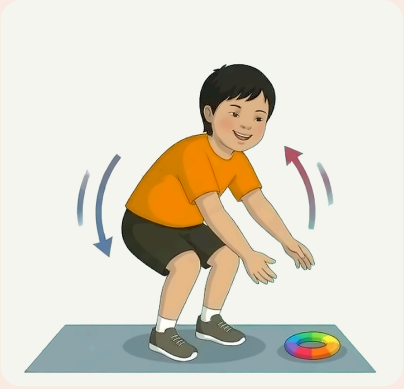
1. وقوف الطفل وفرد الذراعين جانباً للحفاظ على التوازن
2. المشي بخطوات بطيئة للأمام فوق خط مستقيم على البساط
3. تشجيع الطفل على وضع القدمين أمام بعضهما بتناسق

**المدة** ممارسة التمرين بهدوء وتركيز لمدة 5 دقائق

**التكرار** تكرار المشي على المسار من 4 إلى 6 مرات

## القسم الخامس: تمارين الأطفال (تابع)

40



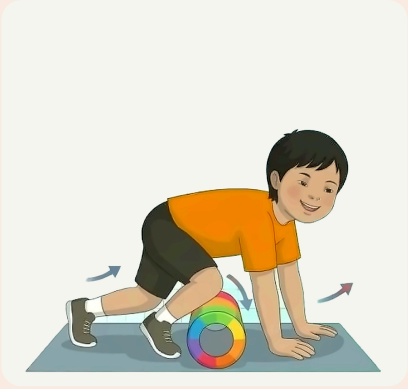
### القرفصاء لالتقاط لعبة

1. الوقوف مع مباعدة القدمين بعرض الكتفين
2. النزول بالقرفصاء بثني الركبتين لالتقاط لعبة من الأرض
3. الدفع بالقدمين للوقوف مجدداً مع الحفاظ على التوازن

**المدة** أداء الحركة بهدوء كنشاط تفاعلي ممتع

**التكرار** من 8 إلى 10 تكرارات لكل جولة

41



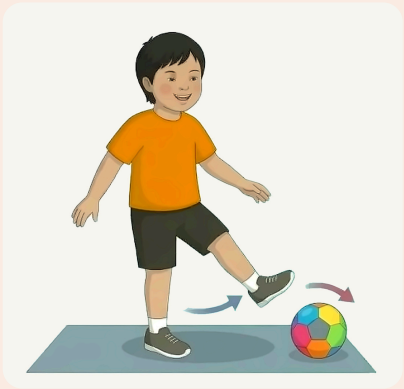
### الحبو فوق أسطوانة إسفنجية

1. اتخاذ وضعية الحبو على اليدين والركبتين فوق البساط
2. رفع إحدى الركبتين لتجاوز أسطوانة إسفنجية بارتفاع منخفض
3. تحفيز التنسيق بالتبادل بين حركة اليدين والقدمين للأمام

**المدة** ممارسة التمرين كنشاط حركي مرح لمدة 5 دقائق

**التكرار** تكرار اجتياز العائق من 4 إلى 6 مرات

42



### ركل الكرة

1. الوقوف بثبات على إحدى الساقين مع استقامة الظهر
2. أرجحة الساق الأخرى للأمام لركل كرة خفيفة برفق
3. التبديل بين الساقين مع الحفاظ على توازن الجسم

**المدة** ممارسة التمرين كنشاط لعب تفاعلي لمدة 5 دقائق

**التكرار** من 8 إلى 10 ركلات لكل ساق

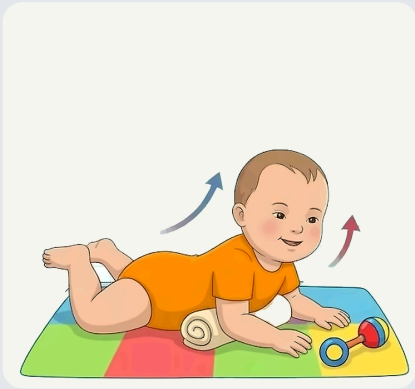
القسم السادس

# 6 تمارين الرُّضَّع

للرضّع

تُؤدّى بحضور شخص بالغ وبرفق شديد، وبعد استشارة الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي. أوقف التمرين فوراً إذا بكى الرضيع أو بدت عليه علامات الانزعاج.

43



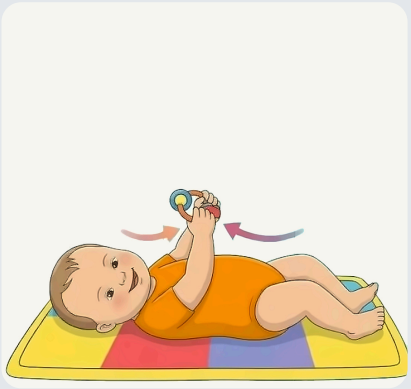
## الاستلقاء على البطن مع لفة منشفة

1. وضع الرضيع على بطنه فوق بساط مريح مع وضع لفة منشفة تحت الصدر
2. مساعدة اليدين على الارتكاز للأمام على الساعدين لدعم الجسم
3. وضع لعبة ملونة أو التحدث أمام الرضيع لتحفيزه على رفع رأسه

المدة: أداء التمرين لمدة دقيقة إلى 3 دقائق بهدوء

التكرار: 3 إلى 5 مرات يومياً

44



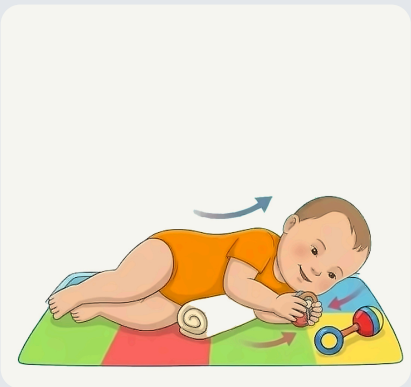
## الاستلقاء على الظهر وضم اليدين

1. استلقاء الرضيع على الظهر ومساعدة يديه للالتقاء بالمنتصف
2. تشجيع الرضيع على لمس كفيه معاً أو إمساك حلقة ملونة
3. تحريك لعبة ببطء أمام عينيه لتحفيز التتبع البصري

المدة: ممارسة التمرين بلطف لمدة 3 إلى 5 دقائق

التكرار: 3 إلى 4 مرات يومياً أثناء اليقظة

45



## الاستلقاء على الجانب

1. وضع الرضيع مستلقياً على جانبه مع دعم ظهره بوسادة مريحة
2. ثني الوركين والركبتين برفق لتوفير ثبات وتوازن للجسم
3. تشجيع التقاء اليدين أمام الصدر للعب بسهولة دون مقاومة الجاذبية

المدة: البقاء في الوضعية لمدة دقيقتين إلى 4 دقائق لكل جانب

التكرار: مرتان إلى 3 مرات يومياً

46



## الاستلقاء على البطن فوق كرة علاجية

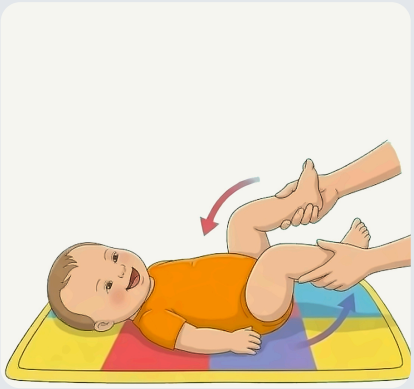
1. وضع الرضيع على بطنه فوق كرة علاجية مع تثبيت الحوض برفق
2. دحرجة الكرة ببطء للأمام والخلف لتنشيط رد فعل رفع الرأس
3. التمايل اللطيف يميناً ويساراً لتقوية عضلات الجذع والرقبة

المدة: ممارسة التمرين بلطف لمدة دقيقة إلى دقيقتين

التكرار: مرتان إلى 3 مرات يومياً بهدوء

## القسم السادس: تمارين الرُّضَّع (تابع)

47



### حركة الدراجة بالساقين

1. استلقاء الرضيع على الظهر ومسك الساقين بلطف من الكعبين
2. ثني إحدى الركبتين برفق نحو البطن مع بسط الساق الأخرى
3. التبديل بين الساقين بحركة دائرية هادئة ومنتظمة كالدراجة

**المدة** تحريك الساقين بلطف لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً، خاصة بعد تغيير الحفاض

48



### الرفع من الاستلقاء إلى الجلوس

1. استلقاء الرضيع على الظهر ومسكه بلطف من أعلى الذراعين والكتفين
2. رفع الجزء العلوي ببطء بزاوية مائلة لتحفيز الرضيع على شد رقبته
3. النزول برفق وتحكم إلى البساط مع الحفاظ على التواصل البصري

**المدة** التدرج في الرفع بهدوء لمدة ثوانٍ معدودة

**التكرار** 3 إلى 5 تكرارات هادئة يومياً

49



### التدحرج بمساعدة البطانية

1. وضع الرضيع على ظهره فوق بطانية ناعمة ومفرودة
2. رفع طرف البطانية برفق لمساعدة الرضيع على التدحرج نحو الجانب
3. تشجيع الرضيع على مد ذراعيه والتفاعل مع الحركة بمرح

**المدة** ممارسة التمرين كنشاط لعب تفاعلي لمدة دقيقتين

**التكرار** 3 إلى 4 مرات لكل جانب بهدوء

50



### الوصول باليدين إلى القدمين

1. استلقاء الرضيع على الظهر ومساعدة ساقيه على الارتفاع بلطف
2. توجيه يدي الرضيع لمس ركبتيه وقدميه الصغيرتين
3. تشجيع الرضيع على استكشاف أطرافه وتنشيط عضلات البطن

**المدة** قضاء دقيقتين إلى 3 دقائق من اللعب الحسي

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

## القسم السادس: تمارين الرُّضَّع (تابع)

51



### اللعب أمام المرآة

1. وضع مرآة آمنة أمام الرضيع على مسافة 20 إلى 30 سم
2. مساعدة الذراعين على الارتكاز للأمام لتسهيل رفع الصدر
3. التفاعل والحديث مع الرضيع أثناء استكشاف انعكاس وجهه

**المدة** الاستمتاع بالنشاط لمدة دقيقتين إلى 4 دقائق

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

52



### تدليك المفاصل بالضغط اللطيف

1. استلقاء الرضيع مسترخياً على الظهر في بيئة هادئة ومريحة
2. تطبيق ضغط لطيف وثابت باتجاه المفاصل عند الكتفين والوركين
3. تدليك باطن القدمين والكفين بحركات دائرية ناعمة ومنتظمة

**المدة** استمرار التحفيز الهادئ لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق

**التكرار** مرة إلى مرتين يومياً، خاصة بعد الاستحمام أو قبل النوم

53



### الاستلقاء على فخذي الأم

1. وضع الرضيع على بطنه مستعرضاً فوق فخذي الأم
2. تثبيت الحوض برفق باليد مع ترك الذراعين حرتين للأمام
3. تحريك الفخذين ببطء للأعلى والأسفل لتنشيط رفع الرأس

**المدة** قضاء دقيقة إلى 3 دقائق من التفاعل الحركي

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

54



### اللعب تحت قوس الألعاب

1. استلقاء الرضيع على الظهر تحت قوس ألعاب معلقة في خط المنتصف
2. مساعدة ذراعي الرضيع على الارتفاع للأعلى باتجاه اللعبة
3. تشجيع الرضيع على ملامسة الألعاب المعلقة ومد يديه بمرح

**المدة** قضاء 3 إلى 5 دقائق من اللعب الحركي والتفاعلي

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

## القسم السادس: تمارين الرُّضَّع (تابع)

55



### الجلوس المدعوم في حضن الأم

1. إجلاس الرضيع في حضن الأم مع إحاطة القفص الصدري بثبات
2. تشجيع الرضيع على الحفاظ على استقامة الرأس والتوازن
3. تقديم لعبة تصدر صوتاً في خط المنتصف لتثبيت النظر

**المدة** الجلوس المدعوم لمدة دقيقة إلى دقيقتين بهدوء

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

56



### الاستلقاء على صدر الأم

1. استلقاء الأم بوضعية مائلة ومريحة ووضع الرضيع على صدرها
2. تثبيت ظهر وحوض الرضيع برفق باليدين لتوفير الأمان
3. التحدث والابتسام لتحفيز الرضيع على رفع رأسه والتواصل البصري

**المدة** قضاء دقيقتين إلى 4 دقائق من الدفء والتواصل

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

57



### التأرجح في بطانية

1. وضع الرضيع بأمان في منتصف بطانية ناعمة ومريحة
2. إمساك طرفي البطانية برفق ورفعها قليلاً فوق بساط التدريب
3. أرجحة الرضيع ببطء وسلاسة من جانب إلى آخر لتحفيز التوازن

**المدة** استمرار التمايل الهادئ لمدة دقيقة إلى دقيقتين

**التكرار** مرة إلى مرتين يومياً مع التفاعل والابتسام

58



### الاستلقاء على أسطوانة إسفنجية

1. وضع صدر الرضيع فوق أسطوانة إسفنجية ناعمة ومريحة
2. تثبيت الحوض برفق وتحريك الأسطوانة ببطء للأمام والخلف
3. تشجيع الرضيع على لمس البساط بكفيه المفتوحتين وتحمل الوزن

**المدة** ممارسة التحريك الهادئ لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق

**التكرار** مرتان إلى 3 مرات يومياً

# دأب

## خطوة كل يوم

متابعة تمارينك المنزلية وخطة علاجك

D A ' A B

هذا الدليل مرجع مساعد للتمارين المنزلية، ولا يغني عن استشارة أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب.