

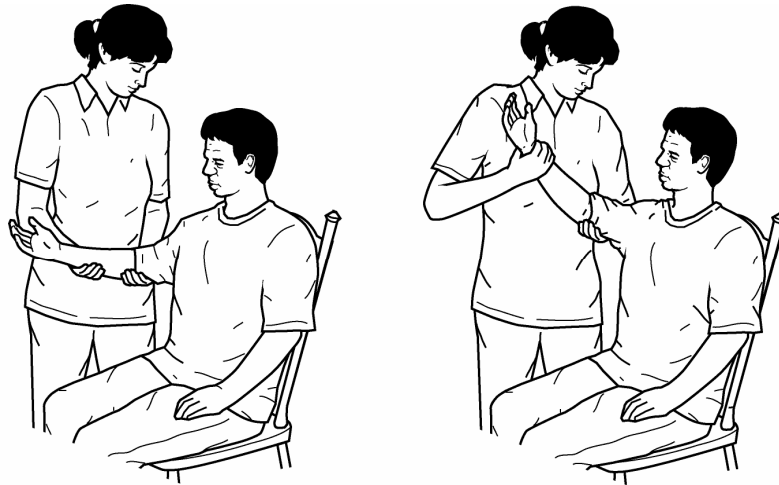
Assisted Arm Range of Motion Exercises

Someone will need to help you with these exercises. Do each exercise slowly _____ times, _____ times a day. Do each exercise with both arms, while lying on your back or while sitting. Do only the exercises checked.

Exercises

Shoulder

- Hold the arm at the elbow and wrist in front of the body. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



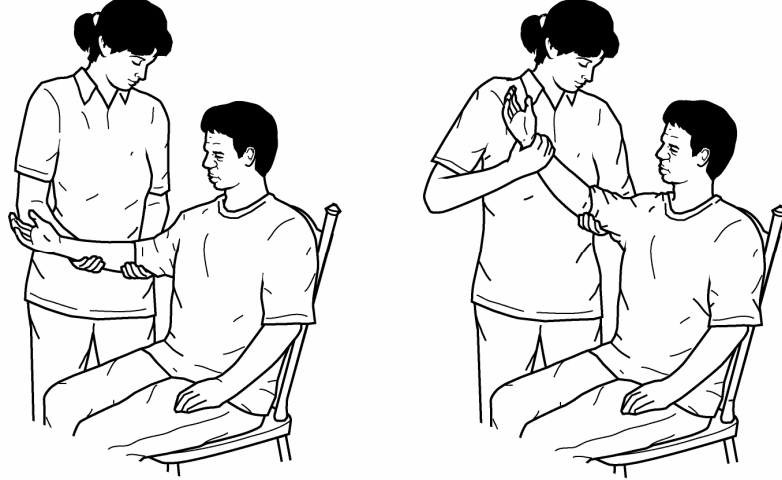
تمارين نطاق حركة الذراعين النشط القائمة على المساعدة

سيُطلب من أن يُساعدك شخص ما في أداء هذه التمارين. احرص على أداء كل تمرين ببطء من _____ مرات، _____ مرات يومياً. قم بممارسة كل تمرين بكلا الذراعين، أثناء الاستلقاء على الظهر أو أثناء الجلوس. احرص على ممارسة التمارين المحددة فقط.

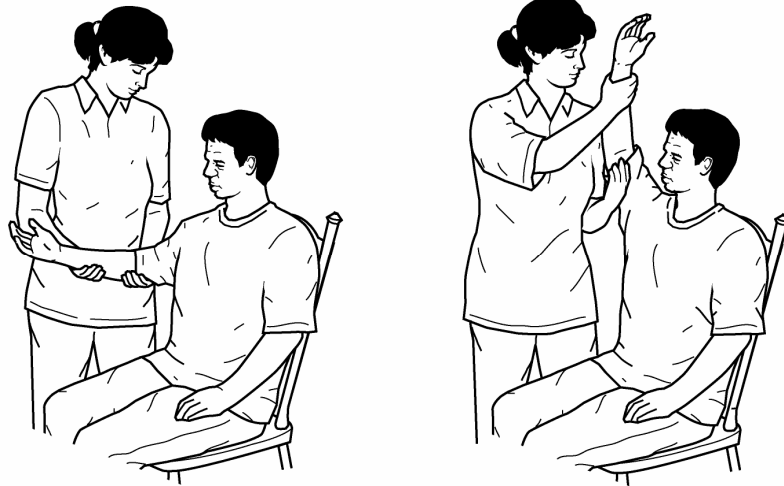
التمارين

الكتف

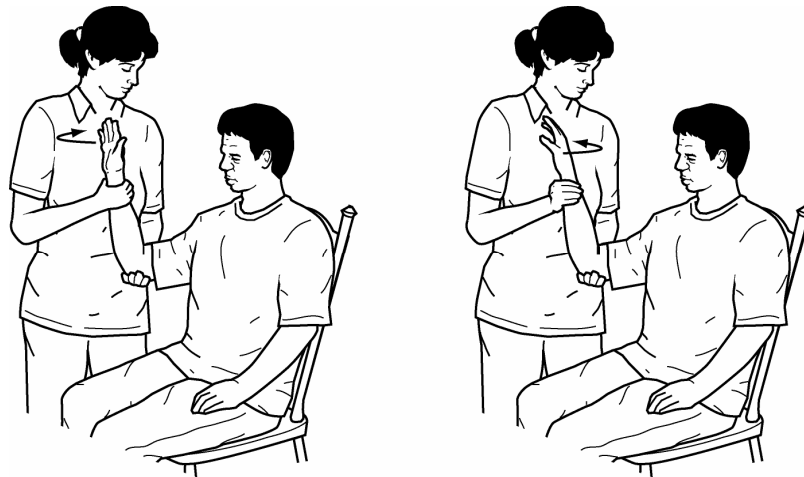
□ أمسك الذراع من المرفق والرسغ وقم بمدّه أمام الجسم. اجعل الإبهام متجهًا لأعلى وراحة اليد متجهة للأمام. ارفع الذراع لأعلى بشكل مستقيم باتجاه الأذن. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.



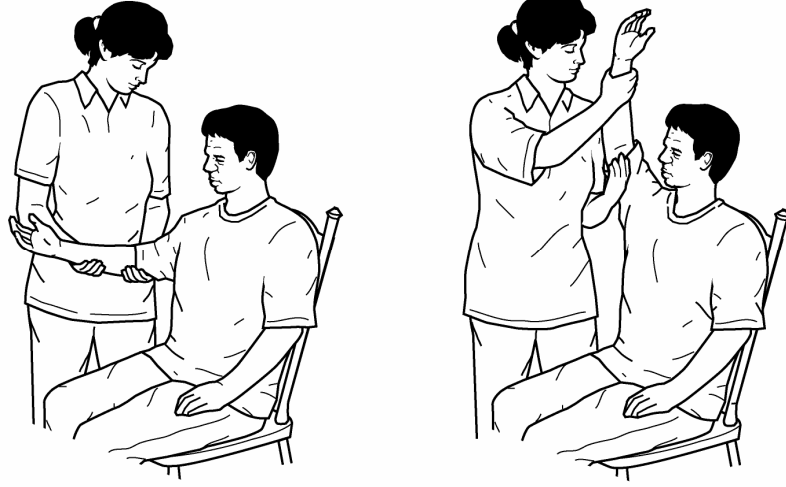
- Hold the arm at the elbow and wrist out to the side. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



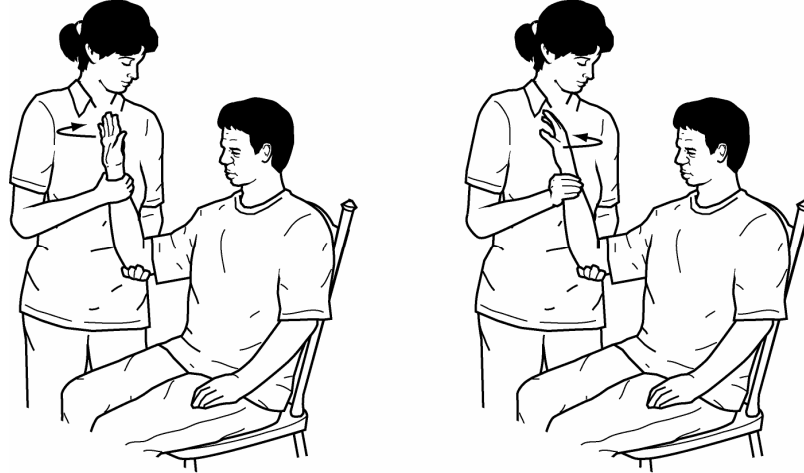
- With the elbow bent at a 90-degree angle, hold the arm at the elbow and the wrist. Turn the lower arm until the palm of the hand faces the patient. Then turn the lower arm until the back of the hand faces the patient. Repeat with the other arm.



□ أمسك الذراع من المرفق والرسغ إلى الجانب. اجعل الإبهام متجهًا لأعلى وراحة اليد متجهة للأمام. ارفع الذراع لأعلى بشكل مستقيم باتجاه الأذن. كرر ذلك مع الذراع الآخر.

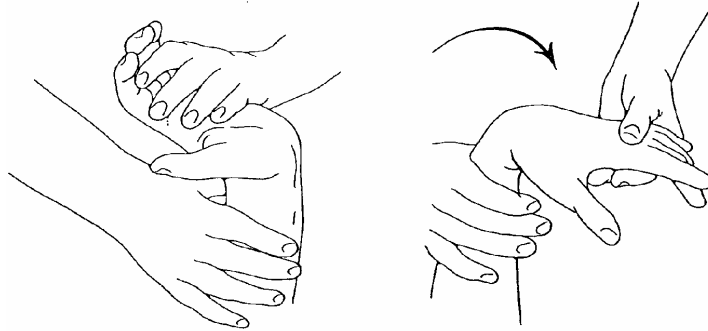


□ قم بثني المرفق بزاوية 90 درجة، وأمسك الذراع من المرفق والرسغ. أدر الذراع السفلى حتى تكون راحة اليد مواجهة للمريض. ثم أدر الذراع السفلى حتى يكون ظهر اليد مواجهًا للمريض. كرر ذلك مع الذراع الآخر.

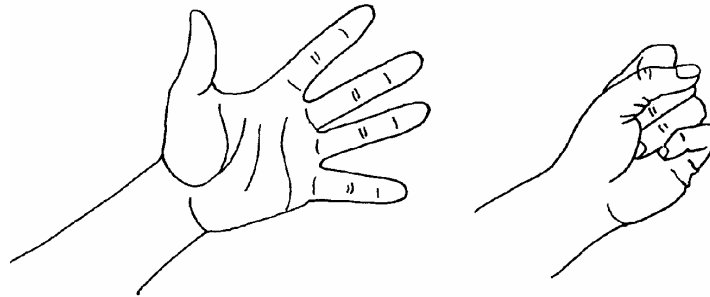


Wrist and Fingers

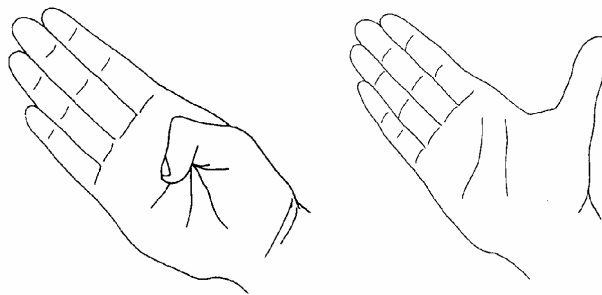
- With fingers straight, bend the wrist backwards. Then bend the fingers and wrist forward. Repeat with the other hand.



- Make a tight fist and then straighten the fingers. Spread the fingers apart and together again. Repeat with the other hand.

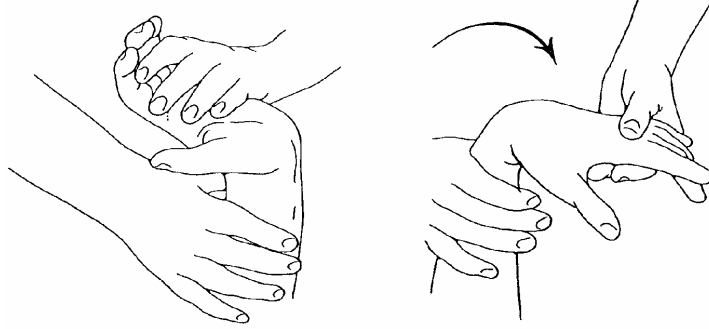


- Take the thumb across in front of the palm. Bend both thumb joints. Bring the thumb back until it is at a 90-degree angle beside the index finger. Repeat with the other hand.

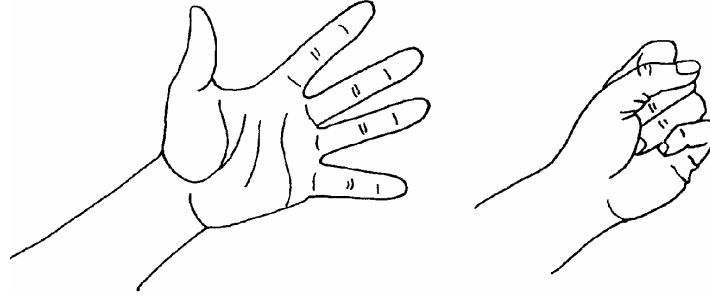


الرسغ والأصابع

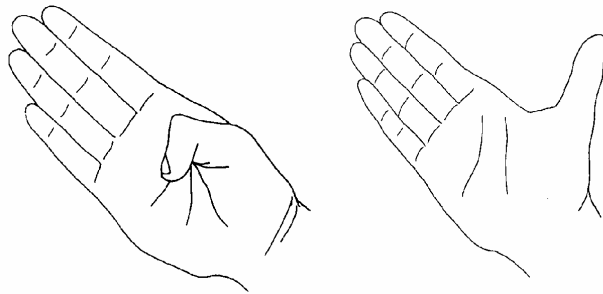
□ مع مدّ الأصابع بشكل مستقيم، قم بثني الرسغ للخلف. ثم قم بثني الأصابع والرسغ للأمام. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.



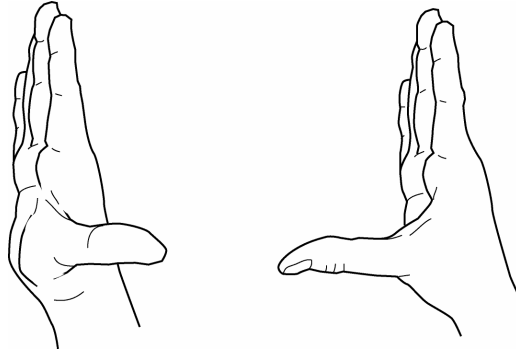
□ أحكم القبضة ثم قم بمدّ الأصابع. فرّج ما بين الأصابع وضّمهم ثانية. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.



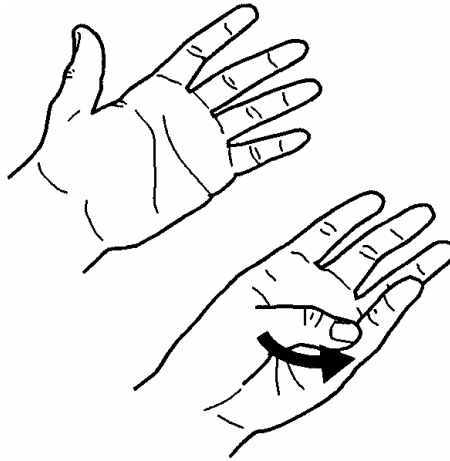
□ قم بثني الإبهام بشكل متقاطع مع راحة اليد. احرص على ثني مفصلي الإبهام معًا. ثم قم بإرجاع الإبهام للخلف حتى يُشكّل زاوية 90 درجة إلى جانب السبابة. كرّر ذلك مع اليد الأخرى.



- Take the thumb straight out in front of the index finger until it is at a 90-degree angle with the fingers.

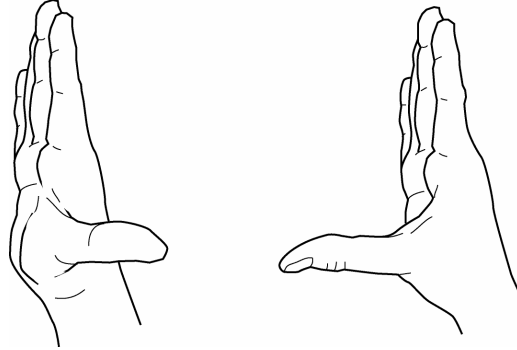


- Take the thumb across in front of the palm of the hand until it touches the base of the little finger.

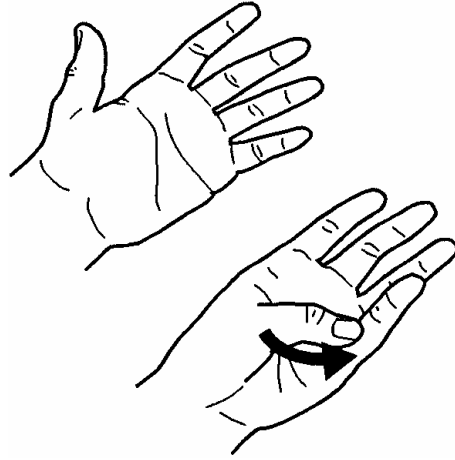


8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

□ قم بمدّ الإبهام بشكل مستقيم للخارج أمام الإصبع السبابة حتى يُشكل زاوية 90 درجة مع الأصابع.



□ قم بثني الإصبع عبر الجزء الأمامي من راحة اليد حتى يصل إلى أسفل الخنصر.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.