

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises on your back ____ times, ____ times each day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

Exercises

Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

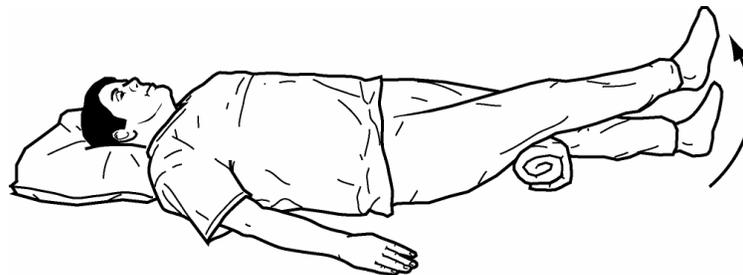


Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.



Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

تمارين نطاق حركة الساق النشطة: الاستلقاء

قم بممارسة هذه التمارين على ظهرك من _____ مرات، _____ مرات يوميًا. احرص على ممارسة التمارين المحددة فقط.

مارس التمارين مستخدمًا:

- كلا الساقين
- الساق اليمنى
- الساق اليسرى

التمارين



تمارين الكاحلين

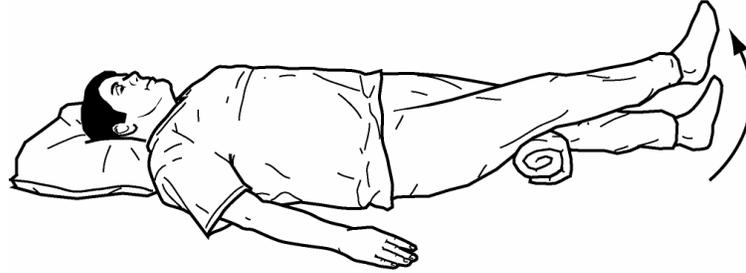
حرك القدمين لأعلى وأسفل كما لو كنت تضغط بقدميك أو ترفعهما من على دواسة البنزين بالسيارة.

تمارين العضلة رباعية الرؤوس

استلق على ظهرك مع مد الساقين بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين باتجاه السقف. شد عضلات الفخذ أو الساق العليا. استمر في شد العضلة لمدة خمس ثوان ثم استرح.

العضلة رباعية الرؤوس القوسية القصيرة

ضع غلبة كبيرة أو منشفة ملفوفة أسفل الركبة. مد الركبة والساق. استمر في المد لخمس ثوان ثم استرح.

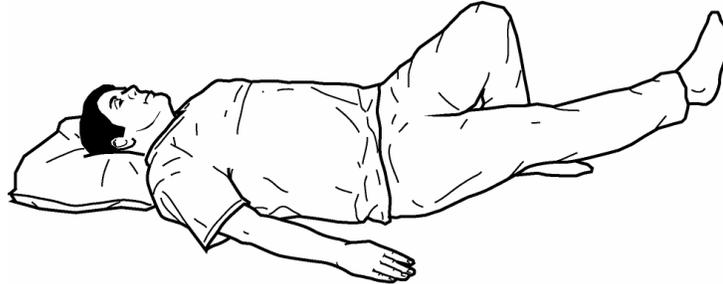


تمارين الردفين

ضم الردفين معًا. استمر لمدة خمس ثوان ثم استرح.

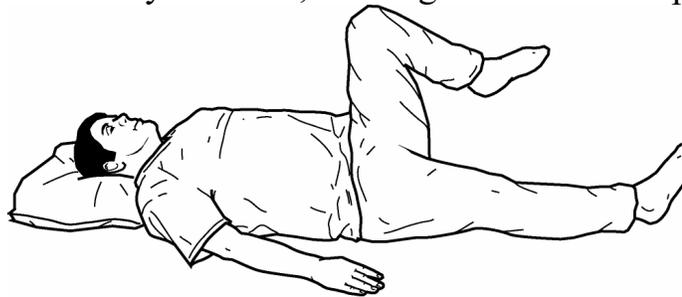
Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.



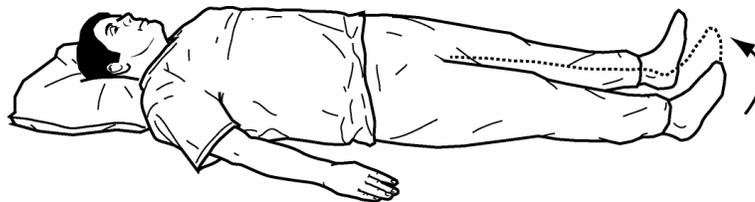
Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.



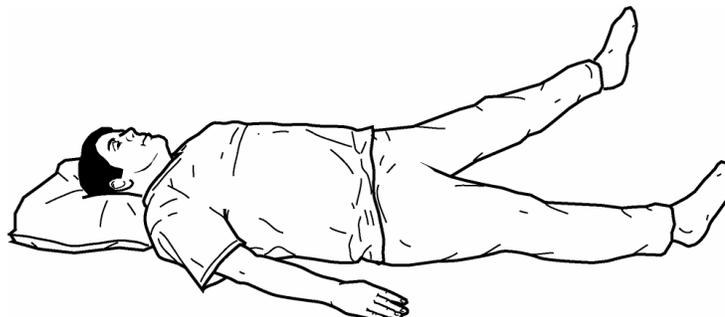
Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.

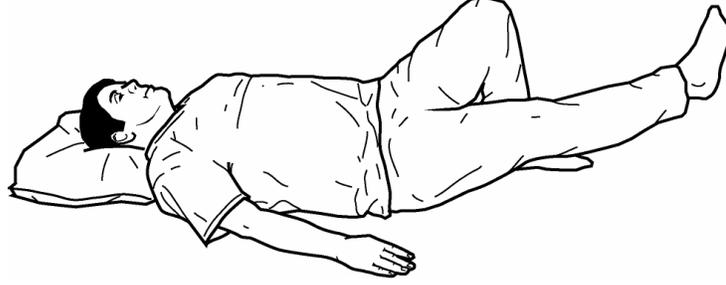


Hip Outward and Inward

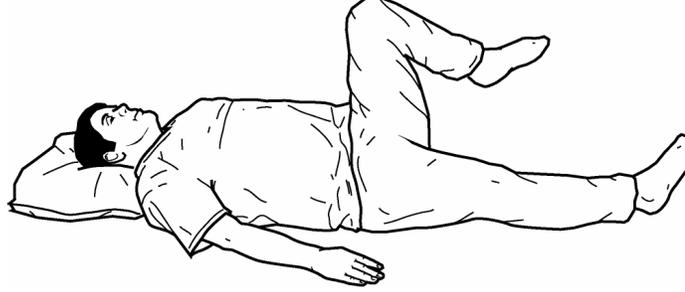
Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and toes pointed toward the ceiling.



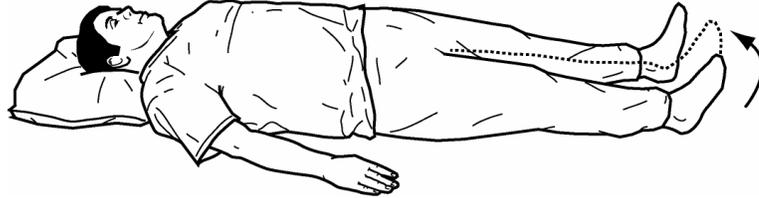
- رفع الساق بشكل مستقيم
ارفع الساق باتجاه السقف مع مد الركبة بشكل مستقيم. قم بثني الركبة المقابلة.



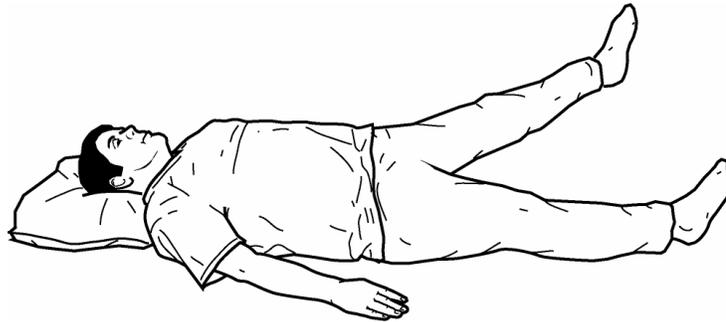
- ثني الورك والركبة
ضمّ الساق نحو صدرك، مع ثني الركبة والورك.



- تدوير الورك
قم بتدوير الساق نحو الساق الأخرى ثم إلى الخارج.

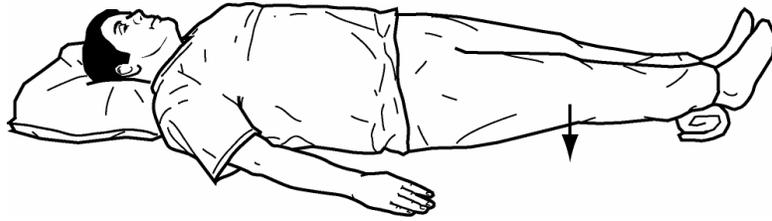


- تحريك الورك للخارج والدخل
حرك الساق للخارج نحو الجانب ثم أرجعها، مع مد الركبة بشكل مستقيم وتوجيه أصابع القدمين نحو السقف.



Knee Push

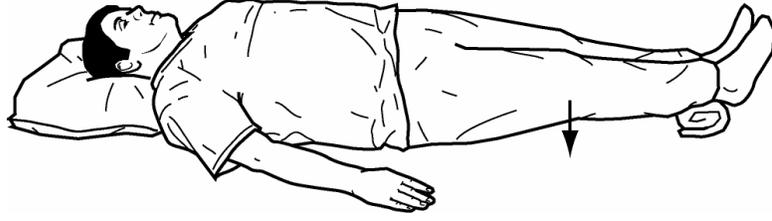
Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



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.

□ دفع الركبة

ضع منشفة ملفوفة أسفل الكاحل ثم ادفع الركبة لأسفل على السرير.



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.

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying. Arabic.