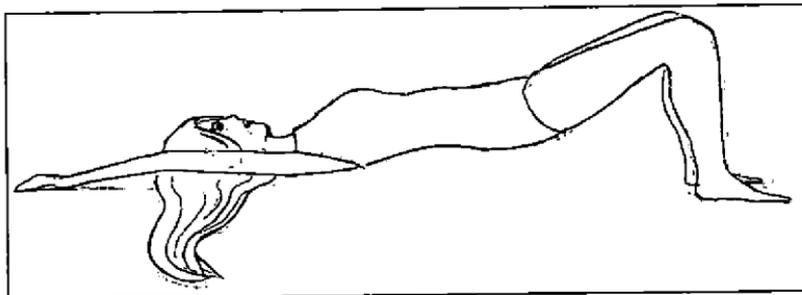


ثانياً تمرينات علاجية



تمارينات لبعء الولاءة

- **التمرين الأول:** وهو يهءف لإعاءة بناء الجءار العضل للبطن وزياءة صلابة عضلات الإليئين.



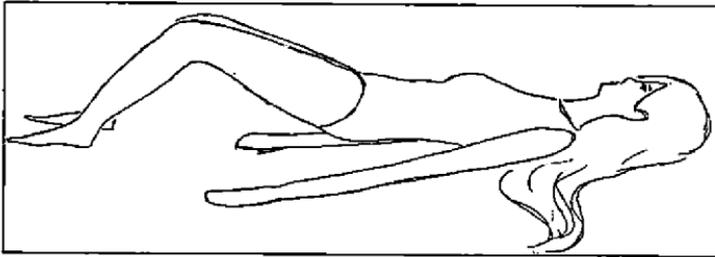
الطريقة:

- تمءءى على الأرض وافءى جسمك جيءا.
- ارخى عنقك بأن تءيرى رأسك ببطء عءة مرار.
- مءى ذراعيك اجعلى باطن كفيك للأرض.
- ائنى ساقيك ولا تباعءى بينها كثيرا.
- وأيضا الكعبان لا تباعءى بينها كثيرا.
- ارفعى الحوض مع شء عضلات بطنك وإليتك وفخذيك.
- ابقى على هذا الوضع حوالى خمس ثوان على الأقل قبل أن تريجى الحوض على الأرض.
- كررى هذا التمرين ٥ مرار مءالية ثم اسريجى وكرريه ٨ مرار ثانية.
- **ملحوظة:** لا تقومى بإبعاء الساقين عن بعضهما كثيرا.. فهذا يجعل عمليات التقلص أصعب.

• **التمرين الثانى:** والهدف منه شد البطن وتقوية عضلات العجان - ما بين الشرج والتناسل - وإزالة الطبقة الدهنية من باطن الفخذين وظاهرهما.

الطريقة:

- تمددى على الأرض واجعلى رأسك مستقر.
- افردى ذراعيك للآخر واجعلى كفك للأرض.
- ثبتى ظهرك واجعلى الفقرات القطنية ملتصقة بالأرض.
- ارفعى ساقيك لأعلى واجعلى القدمين مشنيتين.
- قربى بين ساقيك مرة وأبعديها أخرى مع تقليص البطن والاليتين.
- كررى هذا التمرين ١٠ مرات بطريقتك العادية ثم ١٠ مرات ببطء ثم عشرين مرة بسرعة.



■ **ملحوظة:**

- ممارسة التمرين ببطء يساعد على تقوية عمق البطن وتنشيط عضلات العجان وإعطاء صلابة لباطن الفخذين وظاهرهما.
- ممارسته بسرعة يساعد على إزالة الزيادة الدهنية.
- قومى بهذين التمرينين لمدة ثلاثة أشهر على الأقل لتلاحظى نتيجة جيدة.
- لاتمارسى نشاطا بدنيا عنيفا لأنه قد يؤدي لتضرر الأنسجة العضلية.

تمارين تساعد في علاج عرق "النسا"

قد يحدث إلتهاب في العصب أو في جذوره وأسبابه متعددة.. وقد يحدث ألم يظهر في عدة أماكن منها:
المنطقة القطنية.. جانب الساق.. القسم الخلفى للفخذ.. وسط الردفين..
وأماكن عدة.. والذي يحدث موطن الألم الطيب بالطبع.
وإليك هذه التمارين المساعدة في العلاج:

• التمرين الأول:

- اجلسي على كرسي مع إسناد

الظهر جيدا.

- ضعي الساقين على كرسي لا

ظهر له على أن يكون ارتفاعه

كارتفاع الكرسي.

• التمرين الثاني:

- مرري اليدين على الساقين

حتى الوصول للكاحلين - إذا

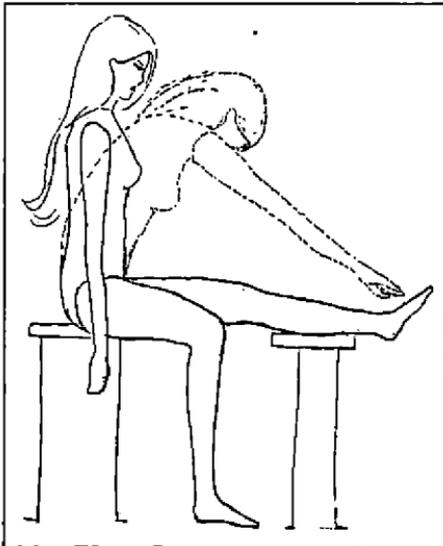
أمكنك -.

- ثم ازفري الهواء واحنى

رأسك لأقصى حد فهذا يزيل

الضغط على الفقرات القطنية.

- كرري هذا أربع مرات متتالية ببطء.



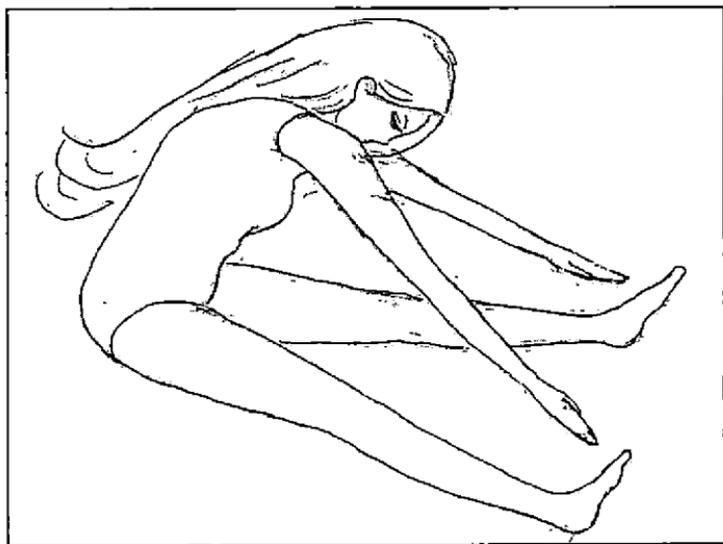
تمارين لعلاج تصلب عضلات الوركين ومحاولة إعادة مرونتها

هذا التصلب يمكن أن يكون وراثيا.. ويمكن أن يكون بسبب كسر أو استعمال سيئ للورك مما قد يتسبب أيضا للشخص المريض في الانحناء عند المنطقة القطنية فتعرض عظمة الفخذ لضغط أكبر عليها.. وبالطبع يتبع هذا تقلصا عضليا يشعر المريض بالألم..

وهذه تمارين مساعدة على العلاج حيث إنها تساعد على مرونة الوركين:

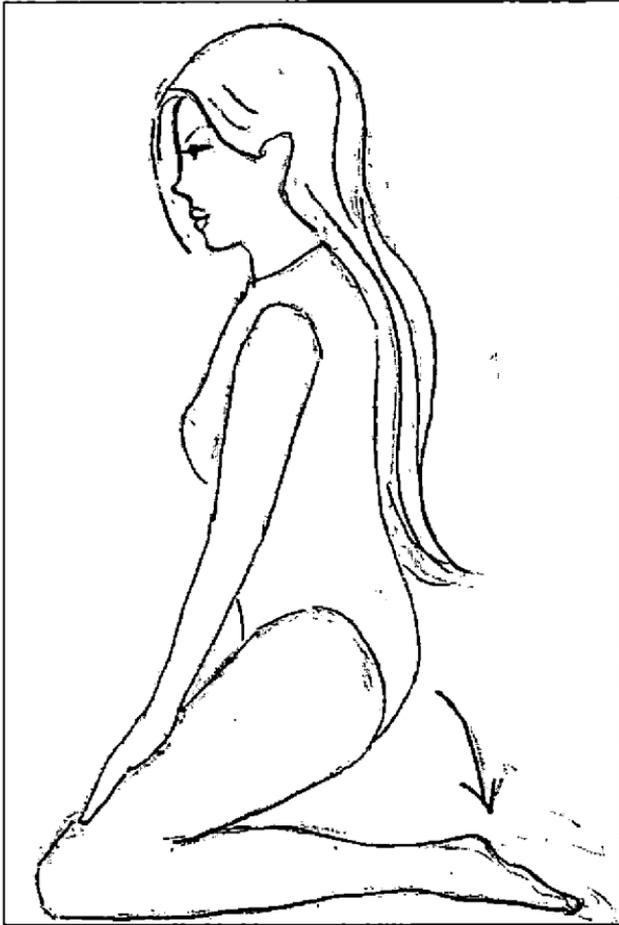
• التمرين الأول:

اجلسى على الأرض وباعدى بين الساقين، ثم قومى بالانحناء للأمام
لملامسة القدمين.



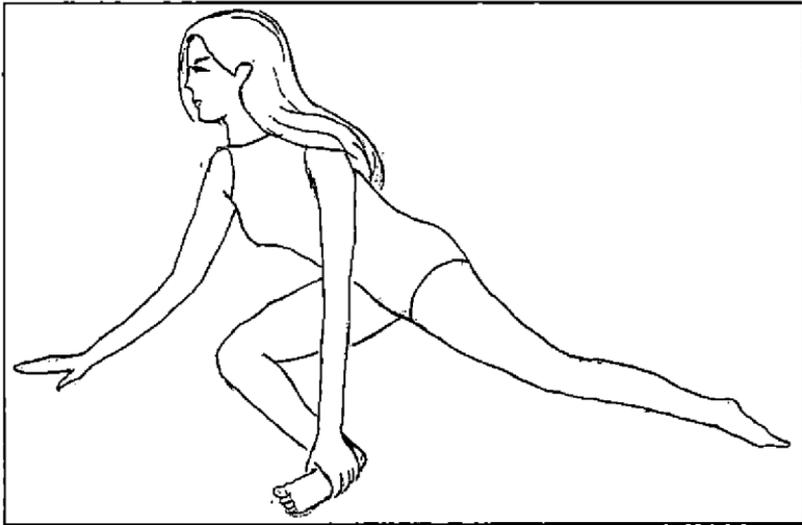
• التمرين الثاني:

اجلسى على الركبتين والقدمان متباعدتان ثم انزلى ببطء للجلوس ما بين القدمين.



• التمرين الثالث:

ضعى الساق اليمنى مثنية على الأرض، ثم امسكى قدمك اليمنى باليد اليسرى. مدى الساق اليسرى للخلف بحيث يكون الحوض أفقيا.



• التمرين الرابع:

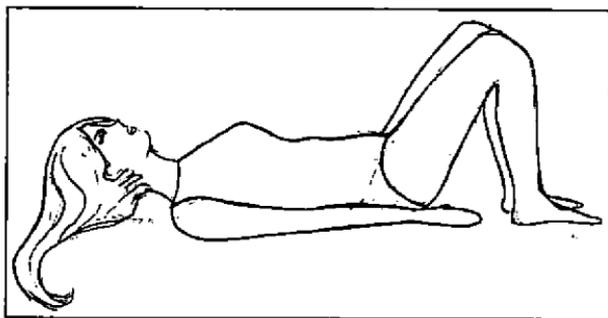
اجلسي متربعة واضغطي على الركبتين لإبعادهما إلى أقصى حد.



تمارين لتشد المجموعة العضلية الخلفية والأمامية

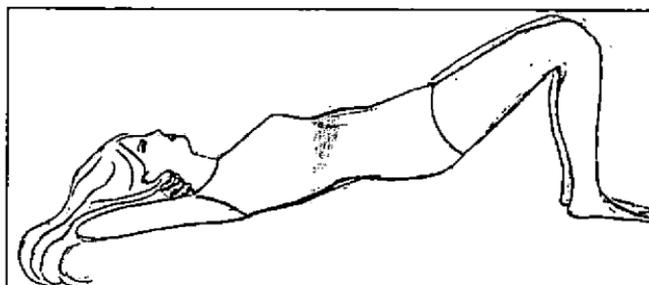
• التمرين الأول:

تمددى على ظهرك واجعليه ملامسا للأرض ثم اثنى ساقيك.. ثم عدى من ٢٠:١٠ حسب قدرة إحتالك.



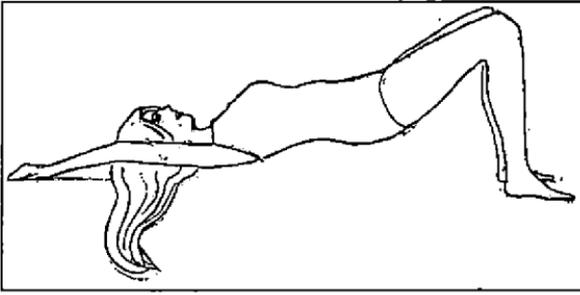
• التمرين الثانى:

ارفعى رديك عن الأرض وشدى عنقك حتى تجعليه ملامساً للأرض..
ضعى ذراعيك على الأرض جانبي رأسك.



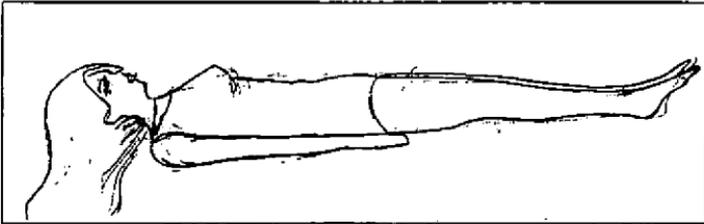
• التمرين الثالث:

استلقى على ظهرك.. مدي ذراعيك والصقي فقراتك الظهرية واحدة تلو الأخرى بدءاً من الأعلى.. ولاحظي أن لديك ١٢ فقرة ظهرية.. فعدي من واحد لاثني عشر.. ثم بعدها عدى الفقرات القطنية وهي خمس فقرات.



• التمرين الرابع:

تمددى على الأرض بضع ثوان ثم انفضى مستديرة على أحد الجانبين وكررى هذا ثلاث مرات.. ثم شدى جسمك أكثر قليلاً.. ثم شديه لأكثر حد ممكن.



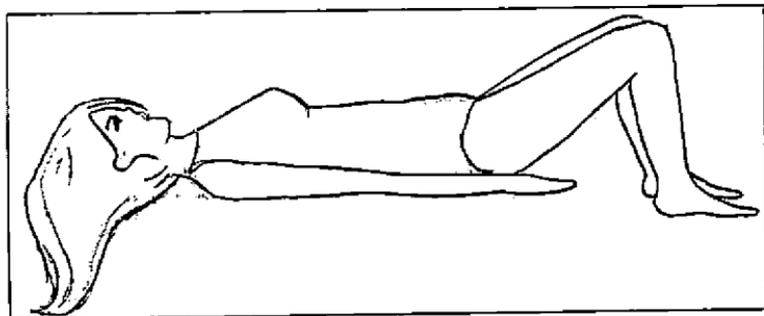
تمرينات تساعد في حالة

الآلام القطنية المزمنة

الفقرات القطنية هي الفقرات الأخيرة أسفل الظهر وقد تحدث آلام بها نتيجة لحمل أشياء ثقيلة أو الإنحناء فجأة بطريقة غير صحيحة ولها أسباب كثيرة وبالطبع لابد من استشارة الطبيب للعلاج ولكن سنمدك - سيدتى - ببعض التمرينات التي قد تساعد على علاجها.

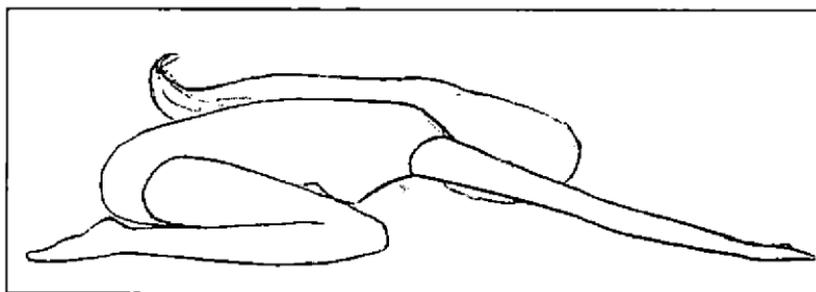
• التمرين الأول:

- استلقى على ظهرك وذراعاك بجوارك ثم اثنى ساقيك وثبتهما على الأرض.
- وإذا شعرت بألم عندئذ ارفعي رديك ببطء ثم عودي لنفس الوضع لتمديد العضلات القطنية.
- اثنى ساقيك وضميها لبطنك مع تقليص البطن وكررى هذا خمس مرات.
- ثم تمددى وذراعاك بجوارك وارفعي الجزء العلوى قدر استطاعتك مع تثبيت السفلى. وإذا استطعت عاودى هذا خمس مرات.



• التمرين الثاني:

- ارتكزى على ساقيك ومددى الجزء العلوى للأمام - كوضع الصلاة- فهذا يساعد على شد عضلات الظهر.
- ثم افردى ساقيك واستلقى على وجهك ويداك بجوارك واثنى ساقيك لأعلى وادفعيهما للأمام بقدر استطاعتك خمس مرات.



تمارين أخرى سهلة وليست فى حاجة للوحة إيضاح:

• التمرين الأول:

- استلقى على ظهرك وتمددى وذراعاك بجوارك.
- ارفعى الجزء العلوى قدر استطاعتك مع تثبيت الجزء السفلى.
- عاودى هذا التمرين على الأقل ٥ مرات.

• التمرين الثانى:

- ارفعى ساقيك معا مع محاولة الرجوع بهما للأمام والعودة مرة أخرى.
- كررى هذا التمرين خمس مرات.

• التمرين الثالث:

- ارفعى ساقا واحدة على أن تكون مفردة منطلقة للخلف.
- ثم حاولى أن تميلى بساقتك اليمنى للجانب الأيسر والعكس.

* * *



تمريبات لمرونة القدمين

كثيرا ما تعاني قدماك من الإجهاد نتيجة لارتداء الحذاء مثلا.. وهذه طريقة تقوم فيها بعمل مساج للقدمين ونمارسه ولو مرة أسبوعيا على الأقل.

- لتخفيف الضغط على القدمين نتيجة ارتداء الحذاء.. امسكى قدمك بإحدى يديك عند منطقة الكعب ودلكى باليد الأخرى باطن القدم ومنطقة الأصابع على أن يستمر التمرين لمدة دقيقتين لكل قدم ويبدأ من الأصابع وينتهي بالكعب.

- بنفس وضع التمرين السابق دلكى كل إصبع على حدة مع جذب الأصابع برفق إلى الخارج ولفها في اتجاه اليمين ثم اليسار.

- كررى التمرين مرتين لكل إصبع بداية من الأصغر.

- ضعى كرة كاوتش صغيرة أو كرة تنس على الأرض ومرريها تحت أحد قدميك من الخلف للأمام وبالعكس وهذا التمرين لمرونة العضلات. كررى التمرين في القدم الأخرى على أن يستمر 5 دقائق لكل قدم.

• وتليين القدمين أيضا بلا إجهاد افعلى الآتى:

- امشى في البيت وقدماك حافيتان (لكن ليس طول الوقت).
- أثناء جلوسك أمام التلفزيون أو غيره.. إبعدى أصابعك عن بعضها.
- اثنى الأصابع ثم ارفعيها.
- حركى قدميك بحركات دائرية لتليين الكاحلين.

تمارين لتقوية عضلات الوجه

لو خصصت عشر دقائق يوميا صباحا لتمارين الوجه ستحصلين على نتيجة مبهرة وخاصة لو مارست ذلك من أسفل الوجه لأعلى فهذا سيقاوم ظهور التجاعيد وأيضا لا يترهل الجلد.

• تمارين تجب ممارستها أمام المرأة:

١- تمرين الجبهة: يحد من انتشار التجاعيد.

أ- ضعى يديك على جانبي جبهتك عند منبت الشعر على الصدغين.

ب- شدى الجلد لأعلى فيما تخفضين الحاجبين بقوة لأسفل.

ج- عندما يبلغ الشد لأقصى حد عدى لخمسة ثم ارخى الجلد.

٢- تمرين العينين: يحد من التجاعيد حول العينين ويحافظ عليهما من الانتفاخ.

أ- شدى جانبي طرفى العينين بالسبابتين حتى تبدوا على شكل العيون المنغولية.

ب- اغمضى العينين وعدى حتى خمسة ارخيها.

ج- اغمضى عينيك بقوة كما لو كنت تقاومين فتحها وعدى لخمسة ثم ارخيها.

٣- تمرين الخدين:

أ- افتحى فمك جيدا مع محاولة تقريب طرفى الشفتين من الأذنين ثم عدى لخمسة ثم ارخيه.

ب- أطبقي أسنانك جيدا وابتسمى أمام المرأة إبتسامة عريضة إلى أقصى حد.

ج- عندما يصل الضغط لحده الأقصى عدى لخمسة ثم ارخى.

٤- تمرين الفم: يقوى دائرة الفم ويقاوم التجاعيد ويحد من ترهل الجلد.

أ- صرى شفتيك جيدا وقربيهما إلى الأمام بقوة وعندما يبلغ الضغط أقصى حده، عدى لخمسة ثم أرخيها.

ب- افتح فمك على شكل دائرة وشدى الشفتين بقوة للأمام وعدى لخمسة ثم أرخيها.

٥- تمرين الذقن: حتى لا يتكون (لغد) أو الذقن الثانية - كما يقولون.-

أ- ضعى ذقنك فى باطن الكف واضغطى بقوة لأعلى مع محاولة فتح الفم ثم عدى لخمسة مع الاستمرار فى الضغط ثم أرخى ذقنك.

ب- ادخلى شفتك السفلى بقوة فى الفم وبعد شد الذقن جيدا عدى لخمسة ثم أرخى.

■ ملحوظة: بالطبع قد تثير هذه التمرينات الضحك وخاصة إنك تمارسها

أمام المرأة لكن مع الوقت ستقومين بها بسرعة وستهتمين بممارستها لأنك ستلاحظين تأثيرها المبهر عليك.

تمارين لشد الرقبة

• تمرين لشد جلد الرقبة:

- اخرجى لسانك ومديه جيداً للأمام فى محاولة للملامسة المرآة عدى لخمسة ثم ارخى.
- قربى فكك الأسفل للأمام مع شد عضلات الرقبة بأقصى قوة وانحناء الرأس قليلا للوراء، ثم عدى لخمسة وارخى.

• تمرين آخر للرقبة:

- حركى رأسك ببطء من الشمال لليمين.. ثم حركيه أيضا حركة دائرية وارفعى ذقنك إلى أعلى ببطء..
- كررى هذه التمرينات فهى تساعد على إزالة تجمعات الرقبة إذا وجدت..

* * *

ثالثاً المساج وتدليك الوجه

التدليك من أجل وأسهل وسائل الاسترخاء وتدليكك لوجهك وخاصة في المساء وحين تضعين مرطبا لبشرتك بعد تنظيفها يفيد وجهك كثيرا ولكن التدليك له أصوله وله مبادئه الأساسية ويجب ألا يتم عشوائيا.

• المبادئ الأساسية لتدليك الوجه :

- ابدئي التدليك من أسفل العنق ثم اصعدى تدريجيا حتى منابت الشعر ثم قومي بحركات متنوعة: دائريا، أو شداً، أو تريبتا.

- دلكي وجهك صباحا ومساءً ولكن التدليك ليلا بحركات بسيطة تساعد على الاسترخاء.

ملحوظة: تجنبي الحركات المؤلمة أثناء التدليك ويمكنك التدليك بواسطة التريبت أو استعمال اليدين معا.

• تدليك العنق :

ابدئي التدليك براحة الكف ابتداء من الذقن حتى أعلى الصدر.. أعيدى نفس الحركة ولكن بظهر الكف.

• تدليك الخدين :

استخدمى أنامل الأصابع ودلكي الخدين ابتداء من الذقن حتى أسفل الأذنين، ثم من أسفل الأنف حتى الصدغين.

• تدليك الفم :

دلكي حول الشفتين بأطراف الأصابع وبحركات دائرية في اتجاه معين ثم اعكس الاتجاه.

• **تدليك الأنف:**

دلكى حرف الأنف أولاً ثم من أعلى إلى أسفل، ثم دلكى الجانبين ابتداء من الحرف في اتجاه الخدين وتدرجياً وصولاً إلى الوجنتين.

• **تدليك العينين:**

دلكى حول العينين دائرياً ابتداء من زاوية العين، بين الحاجبين والأهداب حتى الطرف الجانبى. ثم عودى ثانية إلى تحت العين وصولاً لحرف الأنف. أما تحت العينين فدلقيه بمتهى الرقة في اتجاه دائرى نحو الخارج فوق الحاجبين ونحو الداخل تحت العينين مستخدمة السبابة والوسطى.

• **تدليك الحواجب والأجفان:**

ابدئى بقرص الحاجبين بواسطة السبابة والإبهام انطلاقاً من الطرف في اتجاه الأنف متبعة تقوس الحاجب، ثم دلكى الجفن بباطن اليد وبحركات دائرية، اغمضى عينيك دون حراك لمدة ثوان وضعى راحتا يديك على الجفنين وأصابعك على الجبهة.. أعيدى حركات التدليك الدائرى على الجفنين، وترشى قليلاً ثم افتحى عينيك.

• **لتفادى ظهور التجاعيد بين الحاجبين:**

استعملى طرف الاصبع الوسطى من كل يد ودلكى الفجوة بين الحاجبين في الاتجاهات الأربعة. وهذا النوع من التدليك يؤخر لحد كبير ظهور هذه التجاعيد.

• **تدليك اليدين والأصابع:**

دلكي يديك جيداً مساءً بكريم مغذٍ ثم اتجهي للأصابع مدلكة كل منهما من أعلى إلى أسفل ثم من أسفل كل إصبع حتى الرسغ.. ثم اضغطي إلى الخلف بشرة أصابعك وستحصلين على يدين وأصابع جميلة.

• **تدليك لتكبير الصدر:**

طريقة التدليك: ابدئي بوضع راحتي يديك على الناحيتين الخارجيتين من ثديك، ثم حول الثديين وفي الاتجاه إلى أعلى دلكي في حركة دائرية.. وهذا يتم مساءً بكريم مغذٍ.

• **تدليك لتصغير الصدر:**

طريقة التدليك: دلكي صدرك إلى أسفل ثم إلى أعلى كما لو كنت تزيلين اللحم الزائد... دلكي كذلك من الجانبين متجهة نحو الوسط واستخدمي في ذلك غسولاً قابضاً.