

تمارين لتخفيف آلام مفصل العجز الحرقفي

تمدد الركبة إلى الصدر (تمدد العضلة الألوية)



- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك مسطحتين على الأرض.
- أمسك يديك تحت إحدى ركبتيك واسحبها باتجاه صدرك، مع إبقاء القدم الأخرى مسطحة على الأرض.
- حافظ على أسفل ظهرك ملتصقاً بالأرض. اثبت في هذا التمدد لمدة 15 إلى 30 ثانية على الأقل.
- استرخ وخفض ركبتيك إلى وضع البداية.
- كرر التمرين من 2 إلى 4 مرات لكل ساق.

تمرين الجسر (Bridging)



- استلق على ظهرك مع ثني كلتا الركبتين ووضع قدميك مسطحتين على الأرض. يجب أن تكون الركبتان مشبكتين بزاوية 90 درجة تقريباً.
- شد عضلات بطنك عن طريق سحب السرة نحو العمود الفقري، مع الاستمرار في التنفس بشكل طبيعي دون حبس النفس.
- اضغط قدميك على الأرض، واضغط على عضلات الأرداف، وارفع وركبك عن الأرض حتى يصبح كتفك ووركك وركبتك في خط مستقيم.
- اثبت في هذا الوضع لمدة 6 ثوان تقريباً.
- اخفض وركبك ببطء إلى الأرض.
- كرر التمرين من 8 إلى 12 مرة.

تمدد العضلة الكمثرية (مع استقامة الساقين)



- استلق على ظهرك مع ساقيك ممدودتين.
- ارفع الساق المصابة وإثن ركبتيك. باستخدام يدك المقابلة، اسحب ركبتيك برفق نحو كتفك المعاكس.
- يجب أن تشعر بالتمدد في الأرداف والورك. اثبت في هذا التمدد لمدة 15 إلى 30 ثانية.
- كرر التمرين من 2 إلى 4 مرات.

تمرين تقوية عضلات البطن السفلية



- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك مسطحتين على الأرض.
- شد عضلات بطنك عن طريق سحب السرة نحو العمود الفقري، مع الاستمرار في التنفس بشكل طبيعي دون حبس النفس.
- ارفع قدمًا واحدة عن الأرض وحرك ركبتيك نحو صدرك بحيث تكون الركبة فوق الورك مباشرة، مع ثني الساق على شكل حرف "L".
- ارفع الركبة الأخرى إلى نفس الوضعية.
- اخفض ساقًا واحدة في كل مرة إلى وضع البداية.
- استمر في تبديل الساقين حتى ترتفع كل ساق من 8 إلى 12 مرة.

تمرين الصدفة (Clamshell)



- استلق على جانبك وضع وسادة تحت رأسك. حافظ على قدميك وركبتك معًا مع ثني الركبتين.
- ارفع ركبتيك العلوية مع إبقاء قدميك متلاصقتين.
- اثبت في هذا الوضع لمدة 6 ثوان تقريباً.
- اخفض ركبتيك ببطء إلى وضع البداية.
- كرر التمرين من 8 إلى 12 مرة.
- انتقل إلى الجانب الآخر وكرر الخطوات.

البلاك الجانبي من الركبتين



- استلق على جانبك مع ثني ركبتيك ووضع ساقيك فوق بعضهما.
- ضع ساعدك على الأرض مباشرة تحت كتفك.
- اضغط من خلال ركبتك وساقيك السفلية وساعدك لرفع وركبك نحو السقف، مع التركيز على شد عضلات الجذع أثناء الحفاظ على هذا الوضع.
- اخفض وركبك ببطء إلى الأرض.

تمرين تمديد الذراع والساق بالتناوب (Bird Dog)



- ابدأ على الأرض في وضعية الركوع، مع وضع يديك وركبتك على الأرض.
- شد عضلات بطنك عن طريق سحب السرة نحو العمود الفقري، مع التأكد من عدم حبس النفس.
- مع الحفاظ على استقامة ظهرك وركبتك، ارفع ذراعًا واحدة عن الأرض ومدها بشكل مستقيم أمامك.
- اثبت في هذا الوضع لمدة 6 ثوان تقريباً، ثم أنزل ذراعك ويدل إلى الذراع الأخرى.
- كرر التمرين من 8 إلى 12 مرة لكل ذراع.