

تمارين لالتهاب اوتار المرفق الجانبيه (مرفق التنس)



تمرين تمديد عضلات الرسغ القابضة

- مَدِّ ذراعك اليمنى أمامك بشكل مستقيم. يجب أن تكون راحة يدك متجهة إلى الخارج.
- استخدم يدك اليسرى للإمساك بأصابع يدك اليمنى وإثنيها إلى الخلف. يجب أن تشعر بتمدد في الجهة الداخلية من ساعدك الأيمن.
- حافظ على وضعية التمدد لمدة 10 إلى 15 ثانية، وكررها حسب الحاجة. a



تمارين لفّ المعصم العكسية

- قف أو اجلس مع وضع قدميك على عرض الكتفين، امسك الدمبل بقبضة فوقية وضعه على سطح الطاولة، بحيث يكون معصمك ويدك العاملة متدليين خارج الطاولة. يجب أن تكون راحة يدك متجهة للأسفل.
- عندما تكون جاهزاً، اسحب الدمبل للأعلى عن طريق ثني المعصم للأعلى ورفعها إلى أعلى مستوى ممكن.



تمرين تمديد عضلات الرسغ الباسطة

- مَدِّ ذراعك اليمنى أمامك مع توجيه راحة يدك إلى الأسفل.
- اثْنِ معصم يدك اليمنى بحيث تشير يدك نحو الأرض.
- باستخدام يدك اليسرى، قم بزيادة الانحناء في نفس الاتجاه للأسفل.
- يجب أن تشعر بتمدد في الجزء العلوي من الساعد.
- حافظ على التمدد لمدة 10 إلى 15 ثانية، وكررها حسب الحاجة.



تمارين لفّ المعصم

- اجلس على كرسي أو قف بالقرب من سطح المكتب مع دمل في يدك اليمنى. يجب أن تكون قدمك على عرض الكتفين.
- يجب أن يكون ذراعك اليمنى مستنداً على الطاولة بحيث تكون راحة يدك والدمبل موجهة للأعلى.
- عندما تكون جاهزاً، اخفض الدمبل إلى الأسفل مع الاستمرار في الإمساك به بإحكام.
- بمجرد أن تصل إلى النقطة الأدنى، قم بثني المعصم للعودة إلى أعلى الحركة مرة أخرى، مع تنشيط عضلات ساعدك. حافظ على ثبات ساعدك لأن المعصم هو الجزء الوحيد الذي يجب أن يتحرك.
- قم بمجموعة من 10 تكرارات ثم قم بتبديل الذراعين. أكمل التمرين لثلاث مجموعات.



المصافحات الفارغة

- يجب أن يبدأ ساعدك مستنداً على الطاولة. يمكنك أن تكون جالساً أو واقفاً. يجب أن تكون يدك ومعصمك متدليين خارج الطاولة.
- قم بتدوير يدك إلى الجانب كما لو كنت ستصافح شخصاً ما. هذه هي وضعية البداية.
- لإتمام التمرين، حرك يدك للأعلى وللأسفل بحركة تشبه التقطيع.
- اثبت عند أعلى نقطة وأسفل نقطة في الحركة.
- كرر التمرين 3 مجموعات، كل مجموعة تحتوي على 10 تكرارات.



تمارين التدوير المطرقة

- اجعل ذراعك مستندة على الطاولة، سواء كنت جالساً أو واقفاً مع قدميك على عرض الكتفين.
- يجب أن تكون يدك ومعصمك متدليين خارج الطاولة أثناء إمساك المطرقة.
- امسك بالمطرقة بحيث تشير إلى الخارج بعيداً عن جسمك.
- عندما تكون جاهزاً، قم بتدوير المطرقة إلى داخل جسمك كما لو كانت ممسحة الزجاج الأمامي.
- قم بذلك لمدة 3 مجموعات من 10 تكرارات (5 لكل جانب).



تمديد الأصابع (وابتعاد الإبهام)

- لفت الشريط المطاطي حول جميع أصابعك، بحيث يكون مستقراً فوق مفاصل الأصابع مباشرة. اجعل كوعك مستنداً على سطح مثل ذراع الكرسي أو الطاولة.
- عندما تكون جاهزاً، افتح يدك ضد مقاومة الشريط المطاطي، ثم أعدّها ببطء إلى وضعية الأصابع المغلقة.
- اثبت للحظة عند وضعية اليد المفتوحة قبل العودة.
- كرر التمرين 3 مجموعات، كل مجموعة تحتوي على 10 تكرارات. تأكد من تبديل اليدين.



تمرين سحق المنشقة

- يجب أن يبدأ ساعدك مستنداً على الطاولة. يمكنك أن تكون جالساً أو واقفاً.
- يجب أن تكون المنشقة في يدك، ملفوفة أو مكونة على شكل كرة.
- عندما تكون جاهزاً، اعصر المنشقة بقوة واحتفظ بالضغط لمدة عشر ثوانٍ (أو أطول إذا استطعت حتى 10 ثوانٍ).
- ثم اطلق الضغط وكرر التمرين، 3 مجموعات من 10 تكرارات.