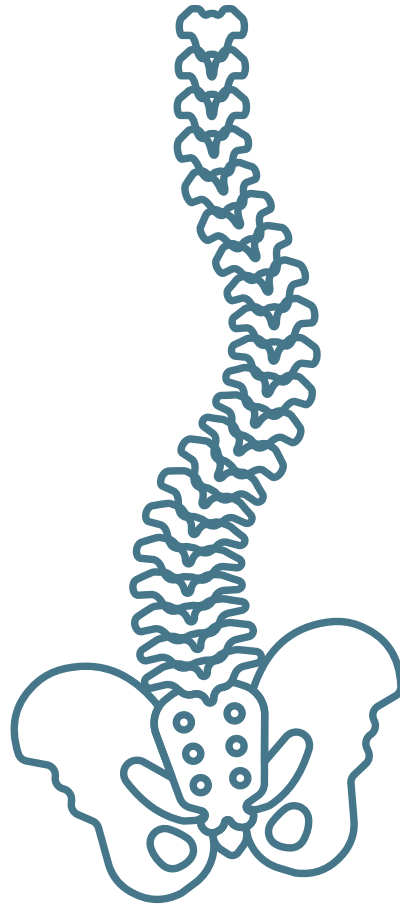
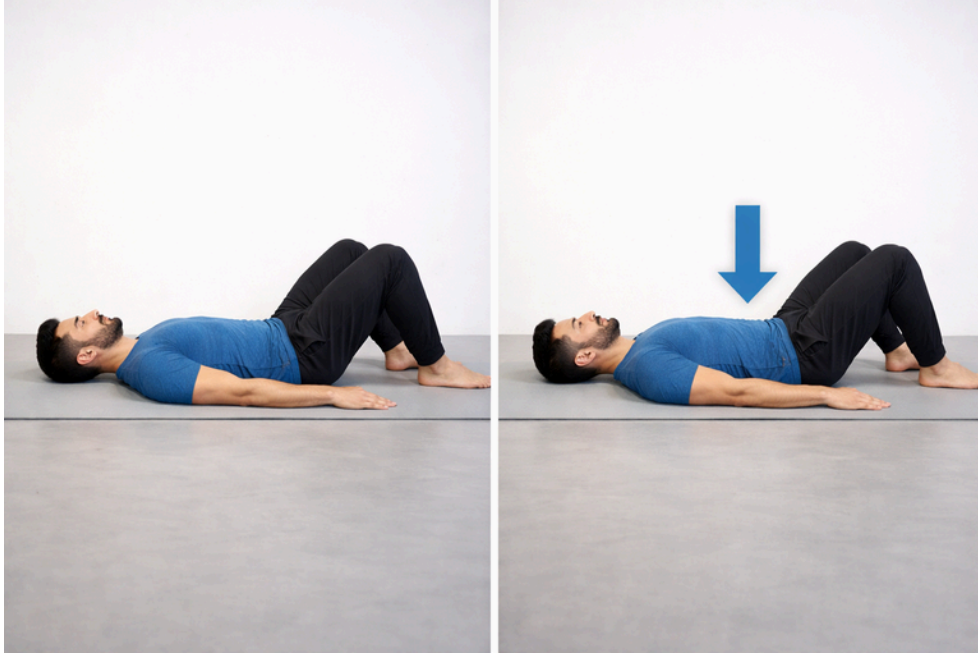




# تمارين الجنف (انحراف العمود الفقري)



## 1) إمالة الحوض (PELVIC TILT)



واحدة	عدد الجلسات اليومية
2	عدد المجموعات
10	عدد التكرارات

استلقِ على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين بشكل مسطح على الأرض.  
قم بتسطيح أسفل ظهرك عن طريق شد عضلات البطن والأرداف.  
اثبت على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ مع الاستمرار في التنفس بشكل طبيعي.



## (2) تمرين القطة - الجمل (CAT - CAMEL)



2

1

واحدة	عدد الجلسات اليومية
2	عدد المجموعات
10	عدد التكرارات

اتخذ وضعية الارتكاز على اليدين والركبتين، مع شد عضلات البطن والحفاظ على الرأس بوضع مستقيم (الصورة 1).  
خذ نفساً عميقاً وارفع القفص الصدري السفلي، وقرب ظهرك للأعلى مع إرخاء الرقبة (الصورة 2).

أثناء الزفير، اخفض صدرك باتجاه الأرض مع النظر للأعلى قليلاً.  
عد إلى وضع البداية مع إبقاء عضلات البطن مشدودة.

### (3) التوازن على ساق واحدة (SINGLE LEG BALANCE)



عدد الجلسات اليومية

عدد المجموعات

عدد التكرارات

مدة الثبات: 20-30 ثانية

يفضل أداء التمرين أمام مرآة للمساعدة على الحفاظ على استقامة العمود الفقري. مع فتح العينين، اثن ركبة واحدة وارفعها للأعلى مع التوازن على القدم الأخرى. في البداية يمكن الاستعانة بكرسي أو طاولة أو الحائط. عند تحسن التوازن، ارفع يديك جانباً، ثم يمكن وضعهما على الصدر لزيادة التحدي. لزيادة الصعوبة، أغمض عينيك.

## (4) البلانك الجانبي (SIDE PLANK)



انحناء قطني - أسفل الظهر



انحناء صدري - أعلى الظهر

عدد الجلسات اليومية

واحدة

عدد المجموعات

1

عدد التكرارات

5

مدة الثبات:

حاول الوصول إلى 60 ثانية

استلقي على جانب التحذب (الجهة البارزة من الانحناء)، مع مد الساقين ووضعهما فوق بعض من الورك حتى القدمين. يكون المرفق تحت الكتف مباشرة. تأكد أن الرأس بمحاذاة العمود الفقري.

- شد عضلات البطن بسحب السرة نحو الداخل.
- ارفع الحوض والركبتين عن الأرض أثناء الزفير، مع الحفاظ على استقامة الجذع دون هبوط أو انثناء.
- اثبت في الوضعية.
- بعد عدة أنفاس، عد ببطء إلى وضع البداية.

## (5) الاستلقاء الجانبي بالدعامة (SIDE LYING)



واحدة	عدد الجلسات اليومية
1	عدد المجموعات
1	عدد التكرارات
10 دقائق	مدة الثبات:

باستخدام دعامة (وسادة أسطوانية أو رول)، استلقي على جانب التحذب بحيث تساعد الدعامة بلطف على توجيه العمود الفقري نحو خطه الوسطي.  
ضع رأسك على الذراع السفلية (أو بطانية مطوية / بلوك)، ومد الذراع العلوية فوق الرأس.



# التعايش مع الجنف

التعايش مع الجنف يتطلب وعياً مستمراً بحالة العمود الفقري والالتزام بخطة علاجية واضحة ومخصصة لكل حالة. الهدف ليس فقط تقليل الأعراض، بل دعم استقرار العمود الفقري وتحسين جودة الحياة على المدى الطويل.

## المتابعة المنتظمة:

الالتزام بالمراجعات الدورية يساعد على مراقبة تطور الحالة وإجراء التعديلات اللازمة في الوقت المناسب.

## تقوية العضلات الداعمة:

التركيز على تقوية عضلات الجذع (البطن والظهر) يساهم في دعم الفقرات وتقليل الضغط غير المتوازن على العمود الفقري.

## تصحيح العادات اليومية:

الانتباه لوضعية الجلوس، الوقوف، حمل الأوزان، واستخدام الجوال أو الكمبيوتر يقلل من الإجهاد المتكرر على الفقرات.

## النشاط البدني المناسب:

الحفاظ على مستوى نشاط يتناسب مع الحالة الصحية يساعد في تحسين المرونة والقوة العضلية دون إجهاد زائد.

## الاستجابة المبكرة للأعراض:

أي تغير في الألم أو الإحساس بعدم التوازن أو زيادة في الإجهاد يجب مناقشته مع الطبيب لتجنب تفاقم الحالة.

كل حالة جنف تختلف في درجتها ونمطها وتأثيرها على الجسم، لذلك يتم تصميم الخطة العلاجية وفق تقييم دقيق واحتياجات فردية محددة.