

DUBAI

MEDICLINIC WELCARE HOSPITAL
MEDICLINIC PARKVIEW HOSPITAL
MEDICLINIC ARABIAN RANCHES
MEDICLINIC MEADOWS
MEDICLINIC SPRINGS
MEDICLINIC IBN BATTUTA
MEDICLINIC ME'AISEM
AL BARSHA DIALYSIS CENTRE

MEDICLINIC CITY HOSPITAL
MEDICLINIC DUBAI MALL
MEDICLINIC AL SUFOUH
MEDICLINIC MIRDIF
MEDICLINIC AL GUSAIS
MEDICLINIC DEIRA
AL TAWAR DIALYSIS CENTRE
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

ABU DHABI AND AL DHAFRA REGION

MEDICLINIC AL NOOR HOSPITAL
MEDICLINIC AIRPORT ROAD HOSPITAL
MEDICLINIC KHALIFA CITY
MEDICLINIC AL MAMORA
MEDICLINIC BANIYAS
MEDICLINIC AL MUSSAFAH
MEDICLINIC MADINAT ZAYED
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

AL AIN

MEDICLINIC AL JOWHARA HOSPITAL
MEDICLINIC AL AIN HOSPITAL
MEDICLINIC AL MADAR
MEDICLINIC ZAKHER
MEDICLINIC BAWADI
MEDICLINIC AL YAHAR
BOURN HALL FERTILITY CLINIC

CONTACT US

Dubai: 800 1999

Abu Dhabi, Al Ain and Al Dhafra Region: 800 2000



Whatsapp: +971 52 800 2000



Live chat: www.mediclinic.ae



Email: enquiries@mediclinic.ae



[MyMediclinic 24x7 App](#)



EXPERTISE YOU CAN TRUST.

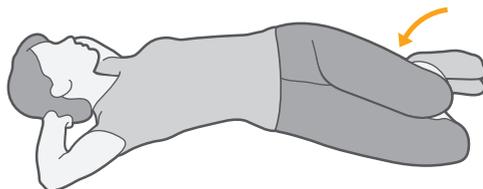
UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND
www.mediclinic.ae



آلام الظهر
BACK PAIN



This leaflet provides general information about simple exercises for back pain that may help you.



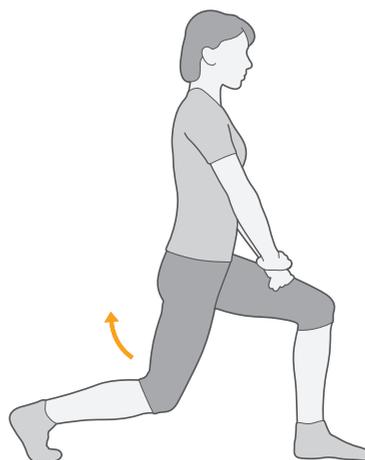
Exercise 1

- Lie on your back and hands above your head
- Bend your knees and roll them slowly to one side
- Keep your feet on the floor
- Repeat 3 times on each side



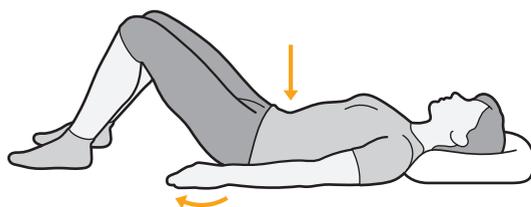
Exercise 2

- Kneel on one knee
- With the other foot in front facing forwards, lift the back knee up
- Hold for 5 seconds
- Repeat 3 times on each side



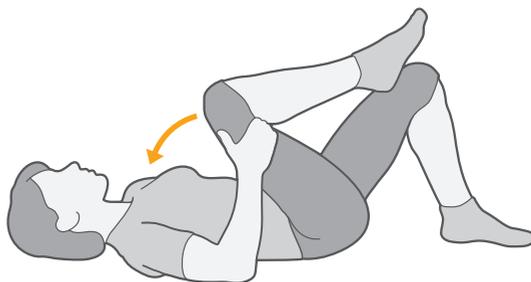
Exercise 3

- Lie down with your knees bent
- Tighten your stomach muscles, flattening your back against the floor
- Hold for 5 seconds
- Repeat 5 times



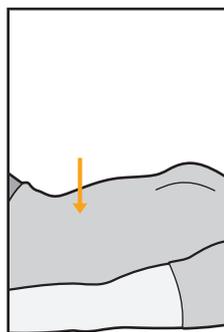
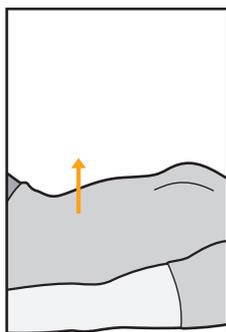
Exercise 4

- Lie on your back
- Knees bent
- Bring one knee up and pull it gently into your chest for 5 seconds
- Repeat up to 5 times on each side



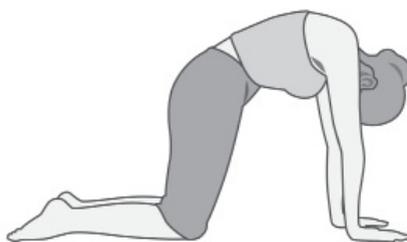
Exercise 5

- Lie on your back and bend your knees
- Place your hands on your pelvis (A)
- Gently push your buttocks down and arch the lower back for 5 seconds (B)



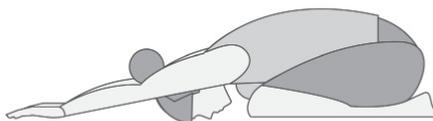
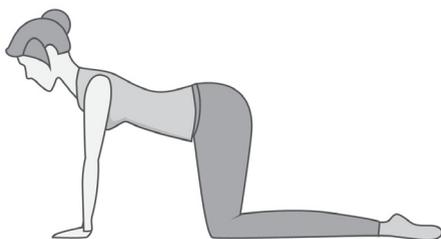
Exercise 6

- Kneel on all four limbs
- Round your back up to and tuck your chin down towards your chest (A)
- Then move your back down, hollow your spine and gently lift your head up (B)
- Repeat 3 times.



Exercise 7

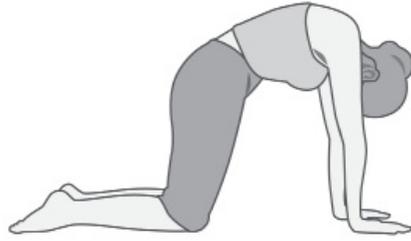
- Kneel on all four limbs (A)
- Sink your buttocks down to your heels and reach forwards with straight arms and palms flat (B)
- Relax your head onto the floor and hold for 20 seconds
- If unable to relax fully use two pillows (C)
- Return to the starting position and repeat



التمرين السادس

- اخفض ظهرك للأسفل حتى يتقوس تماماً وارفع رأسك إلى الأعلى
- كرر التمرين ثلاث مرات

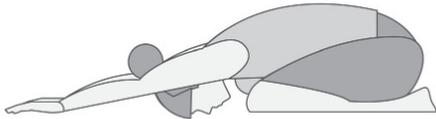
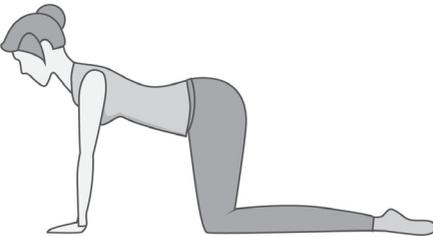
- اجلس على أطرافك الأربعة
- ارفع ظهرك إلى الأعلى واحني رأسك للأسفل

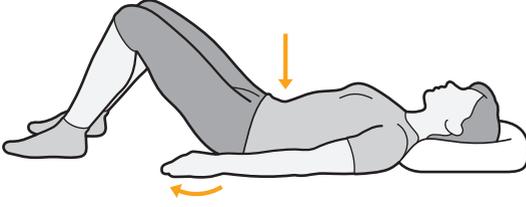


التمرين السابع

- مد الأيدي للأمام
- ارجع للوضع الأول وكرر التمرين

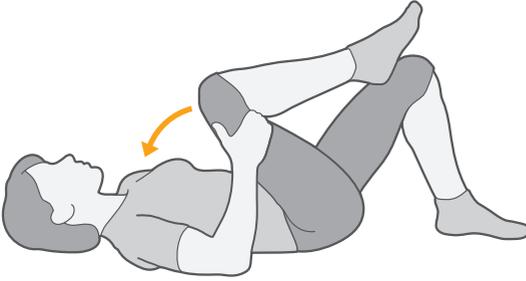
- اجلس على أطرافك الأربعة
- لامس مؤخرة الظهر مع الأقدام





التمرين الثالث

- استلق على ظهرك واثنى ركبتيك
- شد عضلات بطنك وافرد ظهرك على الأرض
- حافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان
- كرر التمرين خمس مرات



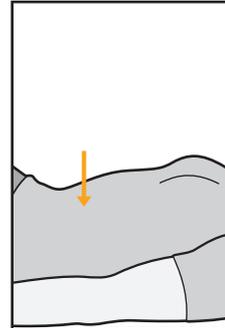
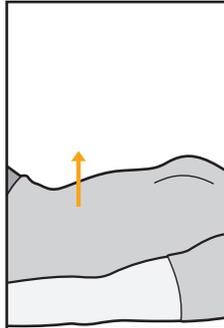
التمرين الرابع

- استلق على ظهرك واثنى ركبتيك
- ارفع ركبة واحدة وضمها إلى صدرك بلطف
- حافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان
- كرر التمرين ثلاث مرات لكل جانب

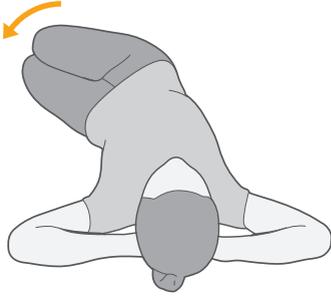
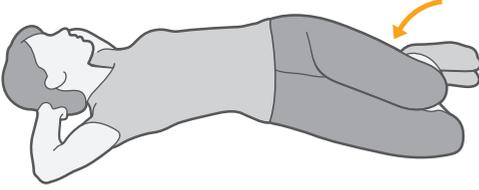
- اضغط بموخرة الظهر على الأرض
- حافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان

التمرين الخامس

- استلق على ظهرك واثنى ركبتيك
- ضع يدك على منطقة الحوض



تقدم هذه النشرة معلومات عامة حول آلام الظهر وتمارين بسيطة لتساعدك في تخفيف الألم.



التمرين الأول

- استلق على ظهرك ويديك فوق رأسك
- اثن ركبتيك ولفهما ببطء إلى جانب واحد مع إبقاء قدميك على الأرض
- حافظ على هذه الوضعية لعشر ثوان
- كرر التمرين ثلاث مرات على كل جانب

التمرين الثاني

- اركع على ركبة واحدة والقدم الأخرى في الأمام والوجه للأمام
- قم برفع الركبة الخلفية إلى أعلى
- حافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان
- كرر التمرين ثلاث مرات لكل جانب

