

## آلام الرقبة NECK PAIN



تقدم هذه النشرة تمارين بسيطة تساعدك لتخفيف آلام الرقبة

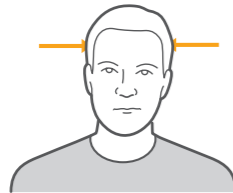
### التمرين الأول

- ضع يدك خلف الرأس وقم بإمالة رأسك للأسفل حتى تريح ذقنك على صدرك
- شد عضلات رقبتك بلطف لمدة 15-20
- ثانية
- عد برأسك إلى الوضع الطبيعي
- كرر التمرين خمس مرات



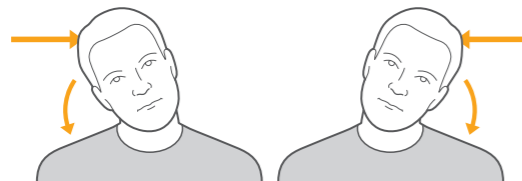
### التمرين الثاني

- ضع يدك خلف الرأس.
- اضغط برأسك للخلف على اليدين لمدة 5-10 ثانية.
- استخدم فقط 30% من قوتك.
- كرر التمرين خمس مرات



### التمرين الثالث

- قم بإمالة رأسك للأسفل نحو كتفك بحيث تكون أذنك موازية لكتفك
- شد عضلات رقبتك بلطف لمدة 15-20
- ثانية
- عد برأسك للمنتصف وكرر على الجانب الآخر
- كرر التمرين خمس مرات لكل جانب



#### 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 QUSAIS  
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](http://www.mediclinic.ae)



Email: [enquiries@mediclinic.ae](mailto:enquiries@mediclinic.ae)



MyMediclinic 24x7 App



#### EXPERTISE YOU CAN TRUST.

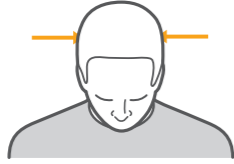
UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND  
[www.mediclinic.ae](http://www.mediclinic.ae)



This leaflet provides simple exercises for neck pain that may help you.

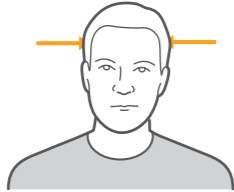
#### Exercise 1

- Place both hands behind the back of your head
- Tilt your head down to rest your chin on your chest for 15-20 seconds
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds
- Return to a neutral position
- Repeat 3-5 times



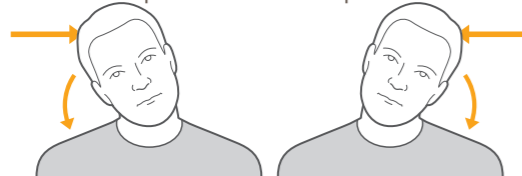
#### Exercise 2

- Place both hands behind the back of your head
- Push your head back against your hands without actually moving the head
- Use about 30% of your maximum effort
- Hold for 5-10 seconds before slowly relaxing
- Repeat 3-5 times



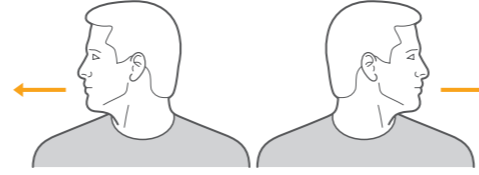
#### Exercise 3

- Place the hand on the side you wish to stretch behind your back
- Gently pull the head sideways for 15-20 seconds.
- Pull the head GENTLY up against the hand which resists the action for 5-10 seconds
- Return your head to centre and allow a few seconds to rest
- Repeat on the opposite side
- Repeat 3-5 times on each side



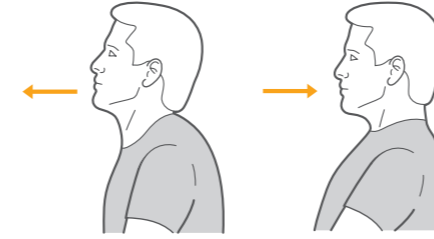
#### Exercise 4

- Turn your head towards one side, keeping your chin at the same height and moving within comfortable limits
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds
- Return your head to the centre
- Repeat on the opposite side
- Repeat 3-5 times on each side



#### Exercise 5

- Keeping the head and rest of the body straight, push your chin FORWARDS so your throat is stretched
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds
- Repeat the exercise by pushing the head BACKWARDS for 5 seconds
- Repeat 3-5 times

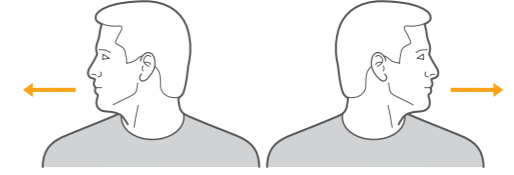


#### Exercise 6

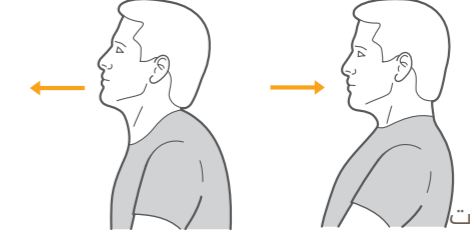
- Stand upright side-on and close to a wall with a soft ball above the ear
- Gently tuck in your chin by performing a small nodding movement of the head on the neck
- Gently push with your head against the ball 5 seconds
- Hold for 5-10 seconds before slowly relaxing
- Repeat 3-5 times



- شد عضلات رقبتك بلطف لخمس ثوان
- عد برأسك للمنتصف وكرر على الجانب الآخر
- كرر التمرين خمس مرات لكل جانب
- أدر رأسك نحو جانب واحد مع إبقاء رأسك على نفس الارتفاع ويتحرك ضمن حدود مريحة



- مع تثبيت باقي الجسم مستقيماً ادفع بذقنك للأمام حتى يتمدد حلقك
- شد عضلات رقبتك بلطف لمدة خمس ثوان
- عد برأسك للمنتصف وادفعها للخلف مع بقاء ذقنك مرتفعة
- حافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان



- قف بجانب الحائط وضع كرة لينة على جانب الأذن
- اضغط بلطف على الكرة لمدة 5 ثواني
- حرك رأسك إلى أعلى وأسفل ببطء
- كرر التمرين خمس مرات لكل جانب

