

٥ تمارين لتخفيف تيبس وشد الرقبة

شريف علي

00:00:00

هلو سلام حياكم الله في حلقة جديدة على قناة في اليوتيوب حلقة اليوم نتكلم عن مجموعة تمارين لتخفيف الشد والتيبس في عضلات الرقبة. هذا الشد والتيبس مرتبط دائما مع الناس اللي يشتغلون وظائف مكتبية ساعات طويلة او الناس اللي يتوترون ويشدون أنفسهم ويشدون عضلاتهم او الناس اللي تستخدم الاجهزة لفترات طويلة. نتكلم عن مجموعة تمارين تقدر تطبقها عشان -

00:00:00

تخفف هذا الشد والتيبس. مجموعة التمارين الاولى هي تمارين حركية للرقبة ونطبق كل تمرين فيها ثمان مرات واهم شي في

التطبيق يكون التمرين بشكل نبدأ بالجهة الاولى نتفل جهة اليمين - 00:00:20

وبعدها جهة اليسار نطبقها ثمان مرات على كل اتجاه هذي الحركة الاولى اللي هي الحركة الدورانية للرقبة بالشكل هذا كررها ثمان

مرات بشكل بطيء نروح للجهة الثانية بتكون تناظر للاسفل الى اخر شي توصل له. بدأت ناظر للسقف - 00:00:34

نطبقه ثمان مرات بشكل بطيء بعدها نتقل للاتجاه الثالث اللي هو انك تنزل الراس جهة اليمين وجهة اليسار نطبق بالشكل هذا على جهة اليمين راح تحس بالشد في جهة اليسار ونطبقها ثمان مرات في كل اتجاه واهم شي زي ما ذكرت تمرين او تطبيق التمرين بشكل

بطيء - 00:00:52

التمرين الثاني هو تمرين اطالة لوحدة من العضلات المرتبطة كثير مع الناس اللي وظائفهم مكتبية او الناس اللي هم يشتغلون يرفعون كتوفهم للاعلى او الناس اللي يكون عندهم توتر في العضلات وهذي ممكن تسبب لك صداع لو كان عندك شدود في هذي العضلة.

نطبق التمرين كالتالي بنطبقه على الجهة اليسار وبتمسك على الكرسي بالطرف - 00:01:16

بعدها تريخ كتفك اهم شي تلتفت جهة اليمين بدأ تناظر تحت للاسفل بيدك اليمين راح تسحب راسك على تحت تبدا تحس بالشد

نسبة من خمسطعش الى عشرين ثانية وبعدها راح نطبقها ثلاث مجموعات على جهة اليسار ونطبقها على جهة اليمين بنفس الشي

بنفس الطريقة بتمسك الكرسي على - 00:01:36

اليمين تريخ كتفك اهم شي بعدين تلتفت جهة اليسار نزل الراس على الاسفل بيدك اليسار راح تسحبه على تحت راح تحس بالاطالة

جهة اليمين ونثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية. التمرين الثالث تقريبا شبيه للتمرين الثاني راح تمسك بيدك اليسار وعلى طرف

الكرسي. تريخ الكتف اهم شي - 00:01:58

وبعدها بيدك اليمين راح تسحب الرقبة على جهة اليمين. تثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية راح تحسب الاطالة في هذي الجهة

اللي هي الجهة العلوية مع الرقبة وراح تثبت وبعدها راح نكرر التمرين للجهة الثانية يدك اليمين راح تثبتها على الكرسي من تحت

وتريخ كتفك اهم شي بيدك اليسار تسحب الرقبة - 00:02:18

جهة اليسار نثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية التمرين الرابع بنحرك الاكتاف على جهتين على قدام والخلف بنطبق التمرين من

ثمانية الى اثناسر مرة في كل اتجاه ونطبق التمرين بالبطيء وفي كل مرة حاول انك تاخذ - 00:02:41

فاسمع التمرين بنطبق اول شي على الجهة الخلفية اول شي بترفع كتفك بالشكل هذا لا على شي وبعدها تنزلها وترخي تطلع النفس

لتحت بعدين نكرر التمرين بالشكل هذا ونطبقها من ثمان الى اثنعشر مرة. بعدها راح نطبق التمرين بالجهة العكس اللي هي على الجهة

الامامية. راح ترفع كتفك لفوق - 00:02:55

بدأت انزلها على تحت ريح ترفع كتفك لفوق ننزلها على تحت وترتاح التمرين الاخير هو اطالة للعضلات الامامية الجانبية للرقبة. لو

حبينا نسوي اطالة لجهة اليسار بنطبق التمرين كالتالي. ترفع راسك اول شي فوق - [00:03:19](#)

الى اخر شيء بعدها راح تلتفت جهة اليمين تنزل راسك جهة اليمين ونثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية وبعدها راح نكرر التمرين لو حبينا نسوي جهة اليمين راح ترفع راسك فوق الى اعلى شيء - [00:03:39](#)

وبدأت انزل راس الجهة اليسار ونثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية. وصلنا لنهاية الحلقة هذي التمارين اللي طبقناها اليوم تقدر تسويها في البيت تقدر في الدوام عشان تخفف من التيبس والشدود في عضلات الرقبة. طيب هل هذي التمارين اللي سوينها تعتبر تمارين كافية انه ما يرجع لهذا الشد؟ لا الافضل انك تضيف عليهم تمارين التقوية - [00:03:56](#)

وتمارين تنشيط عضلات الظهر والاكثاف والرقبة. وبالنسبة لهذه التمارين خلاها من روتينك يعني في الدوام اذا انت تشتغل بشكل مطول ساعات طويلة خلاها كل ساعات تقدر تطبق جزء من هذه التمارين. اذا طلعت عندك بعض الاعراض مع التمارين اللي هي زي اعراض الدوخة. او لو ما خفت عندك المشكلة حتى مع التمارين. الافضل - [00:04:16](#)

انك تراجع شخص مختص عشان يكشف عليك وبعدها يشوف الطريقة العلاجية اللي تناسبك. في نهاية المقطع اتمنى انك تدعم هذه القناة ولايك وتشترك في قناة زر التنبيهات وتنشر هذا المقطع لشخص تعرف انه يحتاجه بحط لكم حساباتي في وسائل التواصل نتشرف فيكم جميعا نشوفكم ان شاء الله في حلقة جاية في امان الله - [00:04:36](#)