

healthline

Easy exercises for
**knee
arthritis**

تمارين بسيطة تستخدم لخسونة الركبة

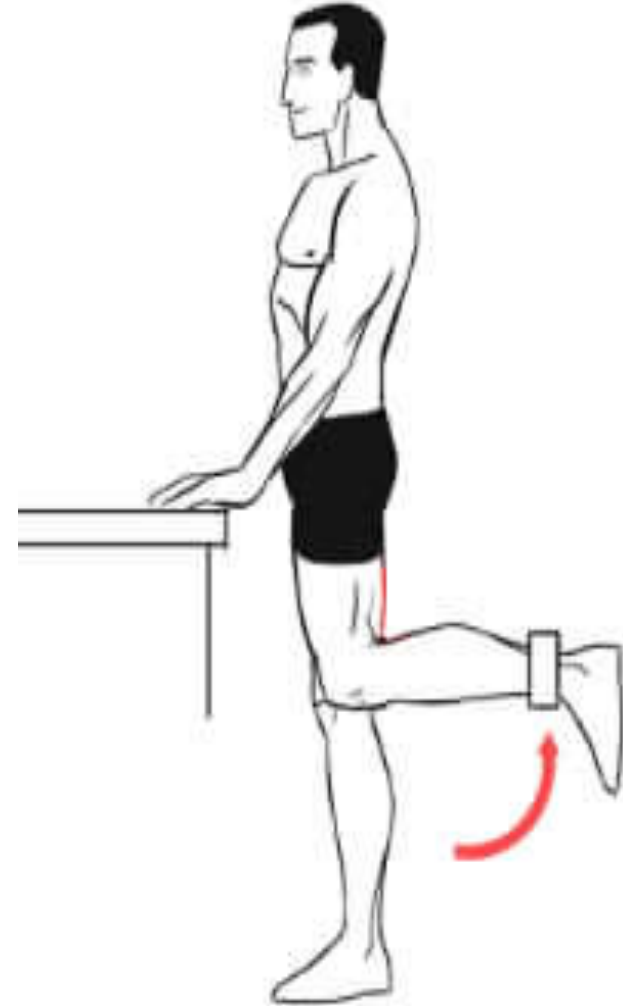
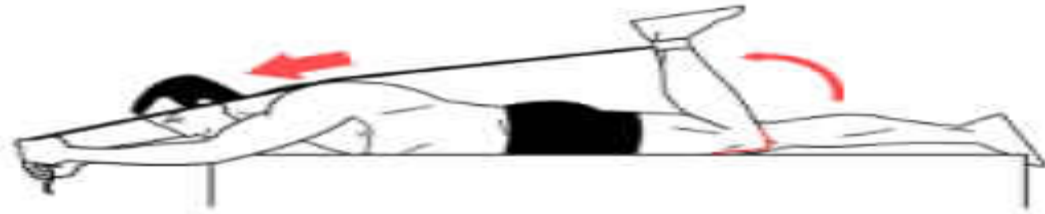
Quadriceps contraction

تمرين يستخدم لمساعدة انقباض عضلات الفخذ الأمامية على الانقباض والمسئولة عن فرد الركبة



Hamstring contraction

تمرين يستخدم لمساعدة انقباض عضلات الفخذ الخلفية على
الانقباض والمسؤولة عن ثني الركبة



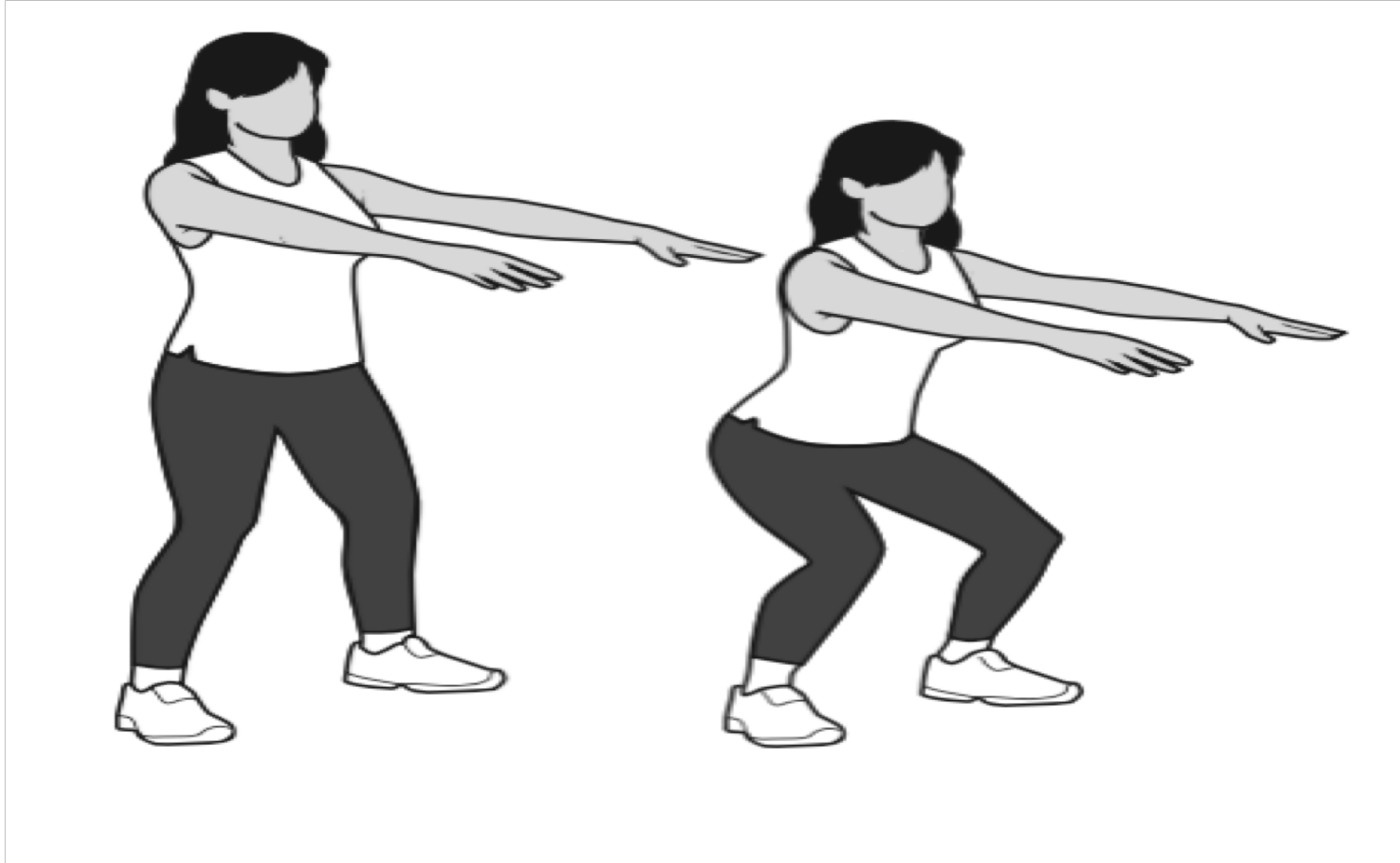
Pelvic raise or bridge exercise

تمرين يستخدم لتقوية عضلات الظهر والفخذ



Partial/half squat

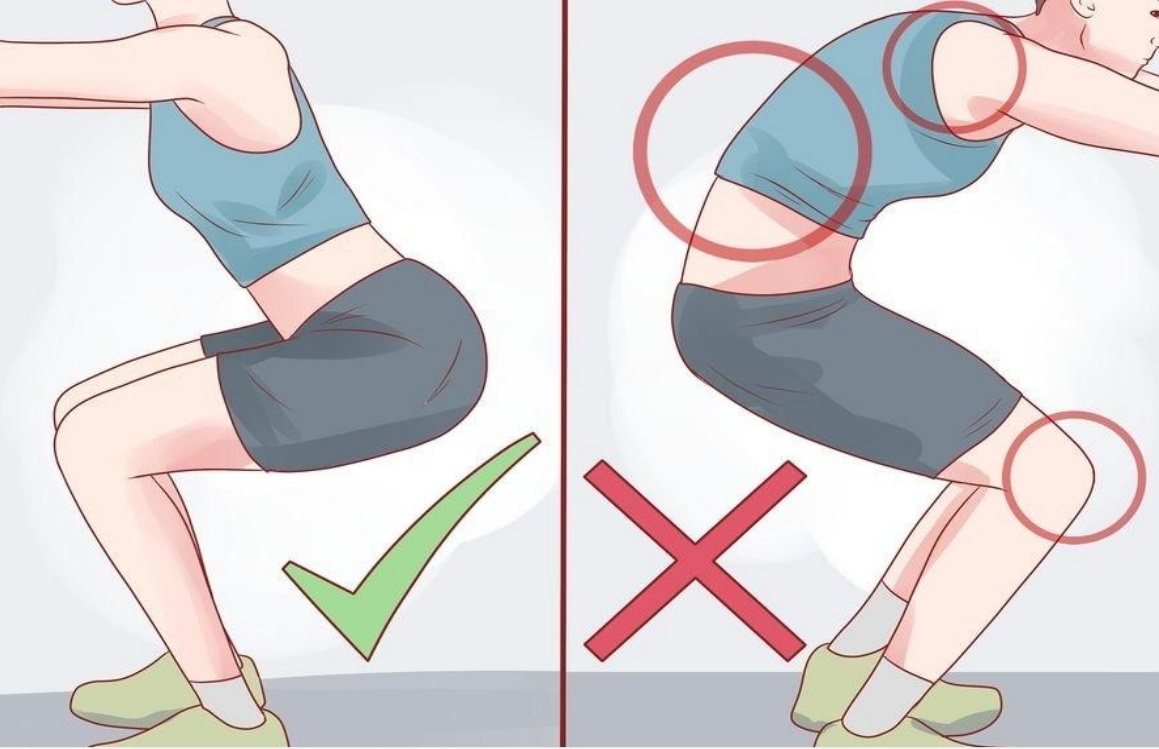
تمرين يستخدم لتقوية العضلات المحيطة بمفصل الركبة
(عضلات الساق)





مسابقة









wikiHow to Feel Comfort

