



PHYSICAL WELLNESS GUIDE

Back Pain Move Freely. Live Pain-Free.

A gentle, clinician-approved
mobility & core strengthening guide
for lower back care.

800467

Orthopedic
Department



Back Pain:

A Guide to Simple Exercises for Pain Relief

For general information only.

Always consult your doctor or physiotherapist before starting any new exercise program, especially if you have severe pain, numbness, weakness, or recent injury.

Gentle, regular movement can help reduce back pain, improve mobility, and support recovery. The following exercises are designed to be low impact and suitable for most adults with non specific lower back pain.

Perform all movements slowly and smoothly. Stop immediately if you feel sharp pain, increasing numbness, or worsening symptoms.



Exercise 1

Supine Knee Rotation

Purpose: Gently mobilize the lower back and hips.

- ▶ Lie on your back with your arms stretched above your head.
- ▶ Bend your knees and keep both feet flat on the floor.
- ▶ Slowly rotate both knees to one side, keeping your shoulders on the floor.
- ▶ Hold for 10 seconds, then return to center.
- ▶ Repeat 3 times on each side.



Exercise 2

Half Kneeling Hip Flexor Stretch

Purpose: Stretch the front of the hip and relieve tension in the lower back.

- ▶ Start in a kneeling position with one knee on the floor.
- ▶ Place the opposite foot forward, knee bent at 90°, foot facing straight ahead.
- ▶ Gently lift the back knee slightly off the ground (or keep it down if more comfortable).
- ▶ Keep your torso upright and avoid arching your lower back excessively.
- ▶ Hold for 5 seconds.
- ▶ Repeat 3 times on each side.



Exercise 3

Abdominal Bracing (Core Activation)

Purpose: Activate deep core muscles to support the spine.

- ▶ Lie on your back with your knees bent and feet flat on the floor.
- ▶ Gently tighten your abdominal muscles as if preparing for a light cough.
- ▶ Press your lower back gently into the floor without holding your breath.
- ▶ Hold for 5 seconds, then relax.
- ▶ Repeat 5 times.

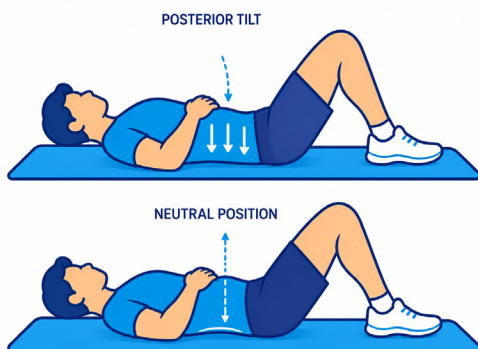


Exercise 4

Single Knee to Chest Stretch

Purpose: Gently stretch the lower back and gluteal muscles.

- ▶ Lie on your back with your knees bent and feet flat.
- ▶ Lift one knee and gently draw it toward your chest, holding behind the thigh or knee.
- ▶ Keep the other foot flat on the floor and your lower back relaxed.
- ▶ Hold for 5 seconds.
- ▶ Repeat up to 5 times on each leg.



Exercise 5

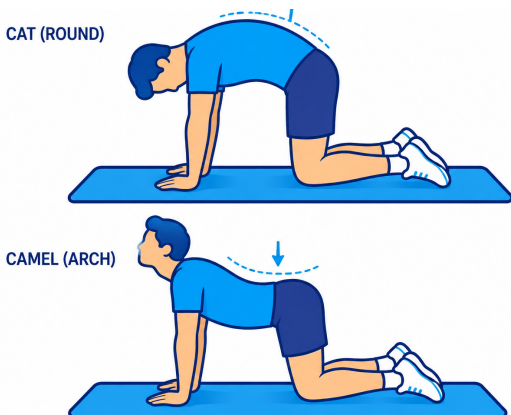
Pelvic Tilt (Posterior and Neutral)

Purpose: Improve control of pelvic position and reduce strain on the lower back.

- ▶ Lie on your back with your knees bent and feet flat.
- ▶ Rest your hands lightly on your pelvis to feel the movement.

- ▶ Gently tilt your pelvis by pressing your lower back into the floor (flattening the small of your back).
- ▶ Then, create a small, comfortable arch in the lower back by gently tilting the pelvis the other way.
- ▶ Hold each position for 5 seconds.
- ▶ Repeat 5–10 times, moving slowly between positions.

(You can perform just the “press into the floor” version if arching is uncomfortable.)



Exercise 6

Cat–Camel Mobilization

Purpose: Gently mobilize the spine and reduce stiffness.

- ▶ Start on your hands and knees, with hands under shoulders and knees under hips.
- ▶ Slowly round your back upward, tucking your chin toward your chest (cat position).
- ▶ Then lower your back, gently arching the spine while lifting your head and tailbone (camel position).
- ▶ Move smoothly between the two positions.
- ▶ Repeat 3–5 times.



Exercise 7

Child's Pose Stretch

Purpose: Gently stretch the lower back and promote relaxation.

- ▶ Begin on your hands and knees.
- ▶ Slowly lower your hips toward your heels while stretching your arms forward, keeping palms flat on the floor.
- ▶ Allow your head and chest to relax toward the floor.
- ▶ Hold for 20 seconds, breathing slowly and deeply.
- ▶ If needed, place one or two pillows under your chest or hips for support.
- ▶ Return to the starting position and repeat 2–3 times.

General Tips

- ▶ Perform these exercises 1–2 times daily, or as advised by your healthcare provider.
- ▶ Move within a comfortable range; mild stretching is normal, sharp pain is not.
- ▶ Combine with regular walking, good posture, and ergonomic adjustments at work and home.
- ▶ Seek medical attention urgently if you experience:
 - Severe or worsening pain
 - Pain after significant trauma
 - Numbness, weakness, or tingling in the legs
 - Loss of bladder or bowel control



التمرين السابع

وضعية الطفل (Child's Pose)

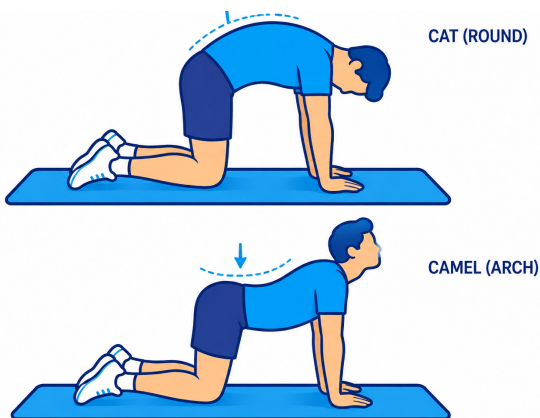
الهدف: إطالة أسفل الظهر بلطف وتعزيز الاسترخاء.

- ▶ ابدأ على يديك وركبتيك.
- ▶ اخفض الوركين ببطء نحو الكعبين مع مدّ الذراعين للأمام وإبقاء راحتي اليدين على الأرض.
- ▶ أرح الرأس والصدر باتجاه الأرض.
- ▶ حافظ على الوضعية لمدة ٢٠ ثانية، مع التنفس ببطء وعمق.
- ▶ عند الحاجة، ضع وسادة أو وسادتين تحت الصدر أو الوركين لدعم أكثر راحة.
- ▶ عد إلى وضعية البداية وكرّر التمرين ٢-٣ مرات.

نصائح عامة

- ▶ نفّذ هذه التمارين ١-٢ مرة يوميًا، أو حسب إرشادات مقدم الرعاية الصحية.
- ▶ تحرك ضمن مدى مريح؛ الشدّ الخفيف طبيعي، أما الألم الحاد فليس كذلك.
- ▶ اجمع بين التمارين والمشي المنتظم، ووضعية الجسم الجيدة، وتعديلات بيئة العمل والمنزل لتكون أكثر ملاءمة لظهرك.
- ▶ اطلب العناية الطبية فورًا في حال ظهور أي مما يلي:
 - ألم شديد أو متفاقم
 - ألم بعد إصابة كبيرة
 - خدر أو ضعف أو تنميل في الساقين
 - فقدان التحكم بالمثانة أو الأمعاء

- ◀ أميل الحوض بلطف بالضغط بأسفل الظهر نحو الأرض (تسطيح منطقة الخصر)
 - ◀ ثم أنشئ تقوُّسًا صغيرًا ومريحًا في أسفل الظهر بإمالة الحوض بالاتجاه المعاكس.
 - ◀ حافظ على كل وضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
 - ◀ كرِّر التمرين ٥-١ مرات، متنقِّلًا ببطء بين الوضعيتين.
- (يمكنك الاكتفاء بنسخة "الضغط نحو الأرض" فقط إذا كان التقوُّس غير مريح.)



التمرين السادس

وضعية القطة-الجمال (تحرير العمود الفقري)

- الهدف: تحريك العمود الفقري بلطف وتقليل التيبُّس
- ◀ ابدأ على يديك وركبتيك، مع وضع اليدين تحت الكتفين والركبتين تحت الوركين.
 - ◀ قوِّس ظهرك للأعلى ببطء مع إمالة الرأس نحو الصدر (وضعية القطة)
 - ◀ ثم اخفض ظهرك للأسفل مع تقويس العمود الفقري ورفع الرأس والعصعص (وضعية الجمل)
 - ◀ تنقِّل بسلاسة بين الوضعيتين.
 - ◀ كرِّر التمرين ٣-٥ مرات.

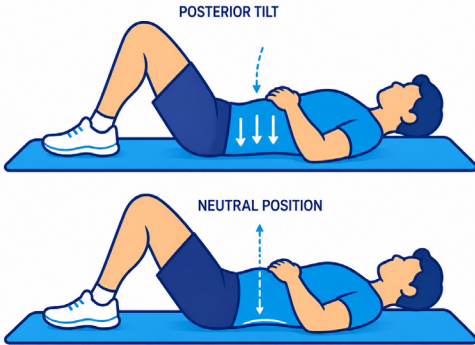


التمرين الرابع

سحب الركبة نحو الصدر (لكل جانب)

الهدف: إطالة عضلات أسفل الظهر والأرداف بلطف

- ◀ استلق على ظهرك مع ثني الركبتين وراحة القدمين على الأرض.
- ◀ ارفع إحدى الركبتين واسحبها بلطف نحو الصدر، مع الإمساك خلف الفخذ أو الركبة.
- ◀ أبقِ القدم الأخرى على الأرض وارفع أسفل الظهر.
- ◀ حافظ على الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ كرّر التمرين حتى ٥ مرات لكل ساق.



التمرين الخامس

إمالة الحوض (إلى الخلف والوضع المتوسط)

الهدف: تحسين التحكم في وضعية الحوض وتقليل الإجهاد على أسفل الظهر

- ◀ استلق على ظهرك مع ثني الركبتين وراحة القدمين على الأرض.
- ◀ ضع يديك خفيفًا على الحوض لتشعر بالحركة.



التمرين الثاني

تمدّد عضلات الفخذ الأمامية (وضعية نصف ركوع)

الهدف: إطالة العضلات الأمامية للورك وتخفيف الشد في أسفل الظهر.

- ◀ اتّخذ وضعية الركوع على ركبة واحدة.
- ◀ ضع القدم الأخرى للأمام مع ثني الركبة بزاوية ٩٠° وتوجيهها للأمام.
- ◀ ارفع الركبة الخلفية قليلاً عن الأرض (أو أبقها على الأرض إن كان ذلك أكثر راحة).
- ◀ حافظ على استقامة الجذع وتجنّب تقوّس أسفل الظهر بشكل مفرط.
- ◀ حافظ على الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ كرّر التمرين ٣ مرات لكل جانب.



التمرين الثالث

شدّ عضلات البطن (تفعيل العضلات العميقة)

الهدف: تفعيل العضلات العميقة لدعم العمود الفقري..

- ◀ استلق على ظهرك مع ثني الركبتين وراحة القدمين على الأرض.
- ◀ اشدّد عضلات البطن بلطف كما لو كنت تستعد لسعال خفيف.
- ◀ اضغط أسفل الظهر باتجاه الأرض دون حبس النفس.
- ◀ حافظ على الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ، ثم استرخ.
- ◀ كرّر التمرين ٥ مرات.

آلام الظهر:

دليل تمارين بسيطة لتخفيف الألم

معلومات عامة فقط.

يُرجى استشارة الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء بأي برنامج تمارين، خاصة في حال وجود ألم شديد، أو خدر، أو ضعف، أو إصابة حديثة.

الحركة اللطيفة والمنتظمة يمكن أن تساعد في تقليل آلام الظهر، وتحسين المرونة، ودعم التعافي. التمارين التالية مصممة لتكون منخفضة الشدة ومناسبة لمعظم البالغين الذين يعانون من آلام ظهر غير محددة السبب. نفّذ جميع الحركات ببطء وسلاسة. توقّف فورًا في حال شعرت بالألم حاد، أو زيادة في الخدر، أو تفاقم الأعراض.



التمرين الأول

تدوير الركبتين أثناء الاستلقاء

الهدف: تحريك أسفل الظهر والوركين بلطف.

- ◀ استلق على ظهرك مع مَدّ الذراعين فوق الرأس.
- ◀ اثن الركبتين مع إبقاء القدمين ملامستين للأرض.
- ◀ دوّر الركبتين ببطء إلى أحد الجانبين مع بقاء الكتفين على الأرض.
- ◀ حافظ على الوضعية لمدة ١٠ ثوانٍ، ثم عد إلى المنتصف.
- ◀ كرّر التمرين ٣ مرات لكل جانب.



دليل العافية البدنية

ألم الظهر تحرّك بحرية. عيش بلا ألم.

دليل لطيف ومعتمد من قِبَل المختصين
لتحسين الحركة وتقوية عضلات الجذع
بهدف العناية بأسفل الظهر.



قسم جراحة
العظام

800467