

## What exercises can I do to reduce low back pain?

*Simple back exercises and stretches can often help reduce back pain. These can be done at home as often as you need to.<sup>1</sup>*

*Exercises to ease low back pain are illustrated below.<sup>2</sup>*

## ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها لتقليل آلام أسفل الظهر؟

التمارين و تمارين تمدد الظهر البسيطة يمكن أن تساعد في تقليل آلام الظهر. يمكن القيام بهذه التمارين في المنزل كلما احتجت إلى ذلك.<sup>1</sup>

تمارين لتخفيف آلام أسفل الظهر موضحة بالأسفل.<sup>2</sup>

### سوبرمان<sup>2</sup>

- Lie on your stomach on a flat surface and raise both your arms and your legs at the same time as though you are flying.
- Hold the position for 5 seconds.
- Then repeat 10 times. This helps strengthen your lower back.

### سوبرمان<sup>2</sup>

- استلق على بطنك على سطح مستوي وارفع ذراعيك وساقيك في نفس الوقت كما لو أنك تحلق.
- ابق على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
- ثم كرر 10 مرات. هذا يساعد على تقوية أسفل الظهر.

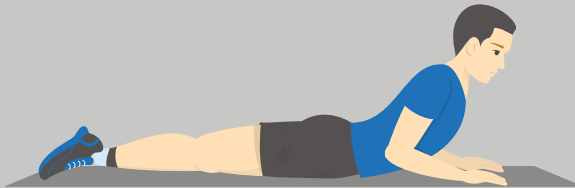


### Back extension<sup>2</sup>

- Lie on your stomach.
- Use your arms to push your upper body off the floor. Hold for 5 seconds.
- Let your back relax and sag.
- Repeat 10 times.

### تمديد الظهر<sup>2</sup>

- استلق على بطنك.
- استخدم ذراعيك لدفع الجزء العلوي من جسمك إلى الأعلى. ابق على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
- دع ظهرك يسترخي.
- كرر 10 مرات.



Please read the label before use

We value your feedback +973 16500404 - Gulf & Near East countries contactus-me@gsk.com www.gsk.com  
PM-BH-VOLT-20-00011 - July 2020 PM-BH-VOLT-20-00012 - July 2020 Advertisement License No : LEQ14169-050720

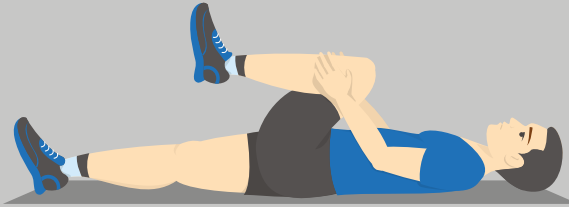
1. National Health Service. NHS Choices: Treatment Back Pain. available at: <https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/treatment/>. Accessed 8/6/2020  
2. Cleveland Clinic "Got Back Pain? Try Doing 'Superman' and 3 More Exercises" Brain & Spine. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/got-backpain-try-superman-3-exercises/>. Accessed 8/6/2020

## Knees-to-chest<sup>2</sup>

- Lie on your back with both legs straight.
- Bring one knee up to your chest, pressing the small of your back into the floor (pelvic tilt).
- Hold for 5 seconds and repeat 5 times.
- Repeat exercise on other leg.

## الركبتين إلى الصدر<sup>2</sup>

- استلق على ظهرك مع ساقيك بوضع مستقيم.
- أحضر ركبتيه واحدة إلى الصدر، مع الضغط بظهرك على الأرض (إمالة الحوض).
- ابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ وكرّر ٥ مرات.
- كرر التمرين مع الساق الأخرى.



1. National Health Service. NHS Choices: Treatment Back Pain. available at: <https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/treatment/>. Accessed 8/6/2020
2. Cleveland Clinic "Got Back Pain? Try Doing 'Superman' and 3 More Exercises" Brain & Spine. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/got-backpain-try-superman-3-exercises/>. Accessed 8/6/2020





## What exercises can I do to reduce knee pain?

Knee pain can be caused by a number of different things. Whatever the cause, exercise and keeping to a healthy weight can reduce symptoms.<sup>1</sup>

## ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها لتقليل آلام الركبة؟

يمكن أن يكون سبب ألم الركبة بسبب عدد من الأشياء المختلفة. مهما كان السبب، ممارسة الرياضة والحفاظ على الصحة والوزن الصحي يقلل من الأعراض




## What exercises can I do to reduce hip pain?

The following exercises are designed to stretch, strengthen and stabilize the structures that support your hip.<sup>2</sup>

## ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها لتقليل آلام الورك؟

تم تصميم التمارين التالية من أجل تمديد وتقوية واستقرار الهياكل التي تدعم وركك.<sup>2</sup>



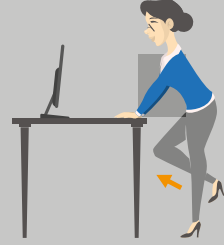


### تمدد الساق<sup>1</sup>

### Leg stretch<sup>1</sup>

- Sit on the floor with your legs stretched out in front.
- Keeping your foot to the floor, slowly bend one knee until you feel it being comfortably stretched.
- Hold for 5 seconds.
- Straighten your leg as far as you can and hold for 5 seconds.
- Repeat 10 times with each leg.

- اجلس على الأرض مع ساقيك ممتدة أمامك.
- أبق قدمك على الأرض، والركبة واحدة ببطء حتى تشعر أنها امتدت بشكل مريح.
- ابق على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
- اجعل ساقك بوضع مستقيم بقدر ما تستطيع والبق على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
- كرر 10 مرات مع كل ساق.



### ثني الورك<sup>2</sup>

### Hip flexion<sup>2</sup>

- Hold onto a work surface and march on the spot to bring your knees up towards your chest alternately.
- Don't go above 90 degrees.

- تمسك على سطح ملائمه وامش بنفس الموقع برفع ركبتيك نحو صدرك بالتناوب.
- لا تتجاوز زاوية 90 درجة.

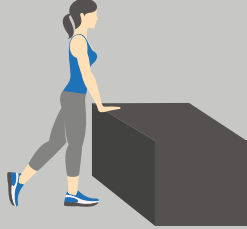


### ساق مستقيمة<sup>1</sup>

### Straight-leg<sup>1</sup>

- Sit with a good posture in a chair.
- Straighten one of your legs, hold for a slow count to 10.
- Then slowly lower your leg.
- Repeat 10 times with each leg.

- اجلس بوضع جيد على كرسي.
- اجعل ساقك بوضع مستقيم وابق على هذه الوضعية مع العد ببطء لغاية رقم 10.
- ثم اخفض ساقك ببطء.
- كرر 10 مرات مع كل ساق.




### تمديد الورك<sup>2</sup>

### Hip extension<sup>2</sup>

- Move your leg backwards, keeping your knee straight.
- Clench your buttock tightly and hold for 5 seconds.
- Don't lean forward.
- Hold onto a chair or work surface for support.

- حرك ساقك للخلف، مع إبقاء ركبتيك مستقيمة.
- اقضب ردفك بإحكام وابق على هذه الوضعية لمدة 5 ثوانٍ.
- لا تتكئ إلى الأمام.
- تمسك بكرسي أو سطح ملائمه من أجل الدعم.



### اجلس/ قف<sup>1</sup>

### Sit/stands<sup>1</sup>

- Sit on a chair.
- Without using your hands for support, stand up and then sit back down.
- Make sure each movement is slow and controlled.
- Repeat for 1 minute.

- اجلس على مقعد.
- بدون استخدام يديك للدعم، قم ثم اجلس من جديد.
- تأكد من أن تكون كل حركة بشكل بطيء ومسيطر عليها.
- كرر لمدة دقيقة واحدة.

1. Arthritis Research UK. Knee Pain. Available at: [https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain\\_knee-exercises](https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain_knee-exercises). Accessed on 8/6/2020  
2. Arthritis Research UK. Exercises for Hip Pain. Available at: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/hip-pain/>. Accessed 8/6/2020



Please read the label before use  
We value your feedback +973 16500404 - Gulf & Near East countries contactus-me@gsk.com www.gsk.com  
PM-BH-VOLT-20-00011 - July 2020 PM-BH-VOLT-20-00012 - July 2020 Advertisement License No. : LEQ14169-050720

1. Arthritis Research UK. Knee Pain. Available at: [https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain\\_knee-exercises](https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain_knee-exercises). Accessed on 8/6/2020  
2. Arthritis Research UK. Exercises for Hip Pain. Available at: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/hip-pain/>. Accessed 8/6/2020

## What exercises can I do to reduce my neck pain?

There are some simple exercises that may help decrease your pain. The exercises should be started gently and increased gradually, and you should not try to push hard to get rid of your pain.<sup>1</sup>

## ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها لتقليل آلام العنق؟

هناك بعض التمارين البسيطة التي قد تساعد على تقليل الألم. يجب أن تبدأ التمارين بلطف وتزداد تدريجياً. لا يجب أن تضغط بقوة للتخلص من الألم.<sup>1</sup>



## What exercises can I do to reduce shoulder pain?

Most cases of shoulder pain are not caused by anything serious and will ease within 2 weeks.<sup>2</sup>

## ما هي التمارين التي يمكنني القيام بها لتقليل آلام الكتف؟

معظم حالات آلام الكتف ليست بسبب خطرٍ وتزول عادة خلال اسبوعين.<sup>2</sup>



### Neck stretch<sup>1</sup>



- Keeping the rest of the body straight, push your chin forward so your throat is stretched.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds.
- Return your head to the center and push it backwards, keeping your chin up. Hold for 5 seconds.
- Repeat 5 times.

### تمدد العنق<sup>1</sup>

- مع الحفاظ على الجسم بوضع مستقيم، ادفع الذقن إلى الأمام حتى يتمدد حلقك.
- شد عضلات عنقك برفق وابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- أعد رأسك إلى وضع مستقيم ثم ادفعه إلى الوراء مع الاحتفاظ بذقنك إلى الأعلى. ابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- كرر ٥ مرات.

### Rotation<sup>1</sup>

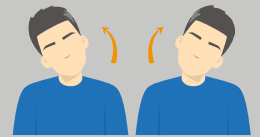


- Turn your head towards one side, keeping your chin at the same height and moving within comfortable limits.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds. Return your head to the center and repeat on the opposite side.
- Repeat 5 times on each side.

### دوران<sup>1</sup>

- أدر رأسك نحو جانب واحد، مع الحفاظ على ذقنك في نفس الارتفاع والتحرك ضمن حدود مريحة.
- شد عضلات عنقك برفق وابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ. أعد رأسك إلى المركز وكرر ذلك على الجانب الآخر.
- كرر ٥ مرات على كل جانب.

### Neck Tilt<sup>1</sup>

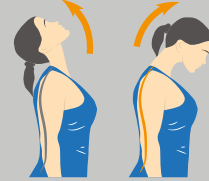


- Tilt your head down towards your shoulder, leading with your ear.
- Gently tense your neck muscles and hold for 5 seconds.
- Return your head to center and repeat on the opposite side.
- Repeat 5 times on each side.

### إمالة العنق<sup>1</sup>

- قم بإمالة رأسك للأسفل باتجاه كتفك بدءاً بأذنك.
- شد عضلات عنقك برفق وابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- أعد رأسك إلى المركز و كرر على الجانب الآخر.
- كرر ٥ مرات على كل جانب.

### Shoulder stretch<sup>2</sup>

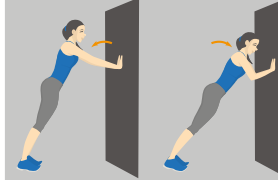


- Stand and raise your shoulders.
- Hold for 5 seconds.
- Squeeze your shoulder blades back and together and hold for 5 seconds.
- Pull your shoulder blades downward and hold for 5 seconds.
- Relax and repeat 10 times.

### تمدد الكتف<sup>2</sup>

- قف وارفع كتفيك.
- ابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- اضغط على لوح الكتف معاً إلى الخلف وابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- اسحب لوح الكتف إلى الأسفل وابق على هذه الوضعية لمدة ٥ ثوانٍ.
- استرخ وكرر ١٠ مرات.

### Door lean<sup>2</sup>



- Stand in a doorway with both arms on the wall slightly above your head.
- Slowly lean forward until you feel a stretch in the front of your shoulders.
- Hold for 15-30 seconds.
- Repeat 3 times.

### الانكفاء على الباب<sup>2</sup>

- قف في المهدل مع كلا ذراعيك على الحائط وقليلاً فوق رأسك.
- انكح إلى الأمام ببطء حتى تشعر بالتمدد في مقدمة كتفيك.
- ابق على هذه الوضعية لمدة ١٥ - ٣٠ ثانية.
- كرر ٣ مرات.

1. Arthritis Research UK. Knee Pain. Available at: [https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain\\_knee-exercises](https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain_knee-exercises). Accessed on 8/6/2020  
2. Arthritis Research UK. Exercises for Hip Pain. Available at: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/hip-pain/>. Accessed 8/6/2020



Please read the label before use  
We value your feedback +973 16500404 - Gulf & Near East countries contact-us-me@gsk.com www.gsk.com  
PM-BH-VOLT-20-00011 - July 2020 PM-BH-VOLT-20-00012 - July 2020 Advertisement License No : LEQ14169-050720

1. Arthritis Research UK. Knee Pain. Available at: [https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain\\_knee-exercises](https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/knee-pain/#knee-pain_knee-exercises). Accessed on 8/6/2020  
2. Arthritis Research UK. Exercises for Hip Pain. Available at: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/conditions/hip-pain/>. Accessed 8/6/2020