



تمرین شماره ۱: بالا آوردن دست با عصا :

به پشت دراز بکشید و یک عصا دست بگیرید، به آرامی عصا را به سمت بالای سر ببرید. از بازوی سالم خود برای کمک به حرکت استفاده کنید.

:Exercise number 1: raising the hand with a cane

Lie on your back and hold a cane in your hand, slowly raise the cane to the top of your head. Use your good arm to help you move.