



## PHYSIOTHERAPY LAUNCHES A PROGRAM "Post-ACL Surgery Rehabilitation Program"

“  
RABAT  
”

- Restoring knee joint mobility and thigh muscle strength
- Comprehensive clinical rehabilitation with the latest techniques



## فيزيوثيرابيا تطلق برنامج تأهيل ما بعد عملية الرباط الصليبي

“  
رباط  
”

- استعادة المدى الحركي لمفصل الركبة وقوة عضلة الفخذ
- تأهيل إكلينيكي شامل بأحدث التقنيات والتجهيزات

# Spine Rehabilitation

Regaining strength and flexibility anew

## STRAIGHTEN YOUR PATH TO WELLNESS

**Comprehensive Assessment:** Includes an evaluation of the spinal condition and identification of suitable treatment goals.

**Strength and Flexibility Exercises:** This involves targeted exercises to strengthen the muscles surrounding the spine and improve its flexibility.

**Manual Therapy Techniques:** Includes manual therapy techniques for tense and tight muscles and improving their flexibility.

**Balance and Coordination Exercises:** Enhancing balance and motor coordination to prevent reinjury.

**Guidance on Lifestyle Changes:** Providing guidance to the patient regarding lifestyle modifications to prevent injury recurrence.

# إعادة تأهيل العمود الفقري

تحقيق القوة والمرونة من جديد

## عدل مسارك نحو العافية

**تقييم شامل:** يتضمن تقييم لحالة العمود الفقري وتحديد الأهداف المناسبة للعلاج.

**تمارين القوة والمرونة:** يتضمن ذلك تمارين موجهة لتقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري وتحسين مرونته.

**تقنيات العلاج اليدوي:** تشمل تقنيات العلاج اليدوي للعضلات المتوترة والمشدودة وتحسين مرونتها.

**تمارين التوازن والتنسيق:** تعزيز التوازن والتنسيق الحركي للوقاية من إعادة الإصابة.

**التوجيه حول التغييرات في نمط الحياة:** توجيه المريض حول تعديلات في النمط الحياتي للوقاية من تكرار الإصابات.

# Sports Injuries Rehabilitation

## OUR SERVICES FOR SPORTS INJURIES AND ASSESSMENT

**Injury Evaluation:** Our experienced therapists conduct thorough assessments to determine the nature and severity of your sports injury, as well as any contributing factors.

**Customized Rehabilitation Programs:** We design personalized rehabilitation plans incorporating targeted exercises, stretches, and manual therapy techniques to facilitate healing and regain functionality.

**Pain Management:** Our center utilizes a range of strategies such as heat/cold therapy, electrical stimulation, and ultrasound waves to reduce inflammation.

**Sport-Specific Training:** Our team develops tailored training programs to help you safely return to your desired activity level while minimizing the risk of future injuries.

**Injury Prevention Education:** We provide guidance on proper warm-up, cool-down, and training techniques to reduce the likelihood of injuries and optimize your athletic performance.

# تأهيل الإصابات الرياضية

## خدماتنا لتقييم الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل

**تقييم الإصابات:** يقوم فريقنا من المعالجين المتمرسين بإجراء تقييمات شاملة لتحديد طبيعة وشدة إصابتك الرياضية، فضلاً عن تحديد أية عوامل مساهمة.

**برامج إعادة التأهيل المخصصة:** نصمم خطاً شخصياً لإعادة التأهيل تتضمن تمارين مستهدفة و تمارين ممددة وتقنيات العلاج اليدوي لتسهيل الشفاء واستعادة الوظائف.

**إدارة الألم:** يستخدم مركزنا مجموعة من الاستراتيجيات مثل العلاج بالحرارة / البرودة والتحفيز الكهربائي والموجات فوق الصوتية لتخفيف الالتهاب.

**التدريب الرياضي المتخصص:** يقوم فريقنا بتطوير برامج تدريب وتمارين مخصصة لمساعدتك في العودة بأمان إلى مستوى النشاط المرغوب فيه وفي نفس الوقت تقليل خطر الإصابات المستقبلية.

**توعية بالوقاية من الإصابات:** نحن نقدم إرشادات حول تقنيات الإحماء والتهدئة والتدريب المناسبة لتخفيف احتمالية الإصابة وتحسين أدائك الرياضي.

# Occupational Therapy Sessions

Transforming Challenges into Abilities



## THE OBJECTIVES OF OUR SESSIONS

**Assessment:** The patient's needs and functional abilities are assessed through a review of medical history and specialized tests and evaluations.

**Treatment Planning:** A customized treatment plan is developed based on each patient's needs and goals.

**Motor Skills Development:** These sessions include exercises and techniques to improve muscle strength, balance, and motor coordination.

**Functional Capacity Enhancement:** Occupational therapy in physiotherapy aims to enhance the ability to perform daily activities.

**Progress Monitoring:** The patient's progress is monitored during sessions, and the treatment plan is adjusted as needed to ensure the desired outcomes are achieved.

# جلسات العلاج الوظيفي

تحويل التحديات إلى قدرات



## أهداف جلساتنا

**تقييم الحالة:** يتم تقييم احتياجات المريض وقدراته الوظيفية من خلال مراجعة التاريخ الطبي وإجراء اختبارات وتقييمات متخصصة.

**وضع خطة علاجية:** يتم وضع خطة علاجية مخصصة تستند إلى احتياجات وأهداف كل مريض.

**تطوير المهارات الحركية:** تشمل هذه الجلسات تمارين وتقنيات لتحسين القوة العضلية، والتوازن، والتنسيق الحركي.

**تحسين القدرات الوظيفية:** يهدف العلاج الوظيفي في الفيزيوثيرابي إلى تحسين القدرة على القيام بالأنشطة اليومية.

**مراقبة التقدم:** يتم مراقبة تقدم المريض خلال الجلسات وتعديل الخطة العلاجية حسب الحاجة لضمان تحقيق النتائج المرجوة.

# Orthopedic Pre And Post Surgical Rehabilitation

## THE CASES WE TREAT INCLUDE

**Joint Replacement Surgeries:** (Hip, Knee, or Shoulder) aim to rehabilitate the patient and ensure their return to daily activities in the shortest time possible.

**Spinal Surgeries:** (Such as disc excision or spinal fusion) and others.

**Arthroscopy:** (Reconstructing the anterior cruciate ligament, or repairing the rotator cuff muscles) are surgical procedures used to treat injuries or damage in the joints.

**Fracture Treatments:** Aim to facilitate healing and restore motion and normal function to the affected bones, in addition to reducing pain and swelling.

**Tendons and Ligaments:** Aim to restore their natural function and reduce pain associated with injury, as well as strengthen the surrounding muscles and improve balance and stability to prevent re-injury.

**Foot and Ankle Surgeries:** Aim to restore normal motion and function to the foot and ankle, while reducing pain and swelling.

# إعادة تأهيل العظام قبل وبعد الجراحة

## الحالات التي نقوم بعلاجها

**عمليات استبدال المفصل:** (الورك أو الركبة أو الكتف) لتأهيل المريض وضمان عودته إلى نشاطه اليومي بأقصر وقت ممكن.

**العمليات الجراحية الخاصة بالعمود الفقري:** (مثل عمليات استئصال القرص، أو عمليات استئصال الصفيحة الفقرية) وغيرها.

**منظار المفصل:** (إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي، أو إصلاح عضلات الكتف المدورة) هي عمليات جراحية تستخدم لعلاج إصابات أو تلف في المفاصل.

**علاجات للكسور التي تم إصلاحها:** تسهيل عملية الشفاء واستعادة الحركة والوظيفة الطبيعية للعظام المصابة، بالإضافة إلى تقليل الألم والتورم.

**الأوتار والأربطة:** استعادة وظيفتها الطبيعية وتقليل الألم المصاحب للإصابة، بالإضافة إلى تقوية العضلات المحيطة وتحسين التوازن والثبات لمنع إعادة الإصابة.

**العمليات الجراحية للقدم والكاحل:** لاستعادة الحركة والوظيفة الطبيعية للقدم والكاحل، وتقليل الألم والتورم.

# Pain Management

Discover Physiotherapy's Healing Touch

## MOVE BEYOND PAIN

**Pain Assessment:** Accurate assessment of the condition to understand the nature, causes, and impact of pain.

**Exercise Guidance:** Development of customized exercise programs to increase strength, flexibility, and improve mobility.

**Manual Therapy Techniques:** Includes massage, manipulation, and stretching exercises that can help relieve tight muscles.

**Heat and Cold Therapy:** Use of hot or cold applications to alleviate pain, inflammation, and promote healing.

**Electrical Stimulation Techniques:** Utilization of electrical devices to stimulate muscles, alleviate tension, and reduce pain.

**Education and Counseling:** Providing guidance to the patient on managing pain at home and techniques for breathing and relaxation to alleviate pain.

# إدارة الألم

اكتشف لمسة الشفاء  
في العلاج الطبيعي

## تحرك بعيداً عن الألم

**تقييم الألم:** تقييم دقيق للحالة لفهم طبيعة الألم وأسبابه ومدى تأثيره.

**توجيهات التمارين:** تطوير برامج تمارين مخصصة لزيادة القوة والمرونة وتحسين الوظيفة الحركية.

**تقنيات العلاج اليدوي:** تشمل التدليك والمساج وتمارين الإطالة التي يمكن أن تساعد في تخفيف العضلات المشدودة.

**العلاج بالحرارة والبريد:** استخدام التطبيقات الساخنة أو الباردة لتخفيف الألم والالتهاب وتحسين الشفاء.

**تقنيات التحفيز الكهربائي:** تستخدم الأجهزة الكهربائية لتحفيز العضلات وتخفيف التوتر والألم.

**التثقيف والإرشاد:** توجيه المريض حول كيفية إدارة الألم في المنزل وتقنيات التنفس والاسترخاء التي يمكن استخدامها لتخفيف الألم.

# Pediatric Physiotherapy Sessions

## CHILDREN'S HEALTH BEGINS WITH US

**Customized Treatment Plans:** Focus on improving strength, flexibility, coordination, and balance.

**Rehabilitation Programs:** Musculoskeletal injuries for children, such as fractures or sports-related injuries.

**Providing Education and Guidance for Parents:** About home exercises and activities to enhance optimal development.

**Re-educating the Neuromuscular System:** For conditions such as cerebral palsy, spinal cord injury, or Down syndrome.

**Therapy for Children with Movement Disorders:** Resulting from medical conditions such as autism.

**Providing Support and Counseling for Families:** On how to deal with the special motor needs of children.

**Therapy for Children with Disorders:** For children experiencing depression or anxiety due to motor difficulties.

# جلسات العلاج الطبيعي للأطفال

## صحة الأطفال تبدأ معنا

**خطط علاج مخصصة:** تركز على تحسين القوة والمرونة والتنسيق والتوازن.

**برامج تأهيل:** إصابات العظام والعضلات للأطفال، مثل الكسور أو الإصابات المرتبطة بالرياضة.

**تقديم التعليم والإرشاد للوالدين:** حول التمارين المنزلية والأنشطة لتعزيز التنمية الأمثل.

**إعادة تعليم الجهاز العصبي العضلي:** لحالات مثل الشلل الدماغي وفتق العمود الفقري أو متلازمة داون.

**علاج للأطفال الذين يعانون من اضطرابات:** في الحركة الناتجة عن حالات طبية مثل التوحد.

**تقديم الدعم والمشورة للأسر:** حول كيفية التعامل مع احتياجات الأطفال الحركية الخاصة.

**علاج للأطفال الذين يعانون من اضطرابات:** للأطفال الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق الناتج عن صعوبات حركية.

# Post ACL

(Post Anterior  
Cruciate Ligamen)

## STRENGTH IN EVERY STRIDE

In physiotherapy, "Post ACL" refers to **the stage after anterior cruciate ligament repair surgery in the knee.**

At this stage, the patient is guided through rehabilitation processes to regain strength and normal function of the knee after surgery. This includes exercises to strengthen the muscles around the knee, improve flexibility and knee movement, and enhance balance and motor coordination.

The aim of physiotherapy is to expedite the healing process and safely return to daily and athletic activities with efficiency.

A physiotherapy plan is tailored to each patient's needs based on their individual condition and the progress of rehabilitation after surgery.

# المرحلة بعد جراحة إصلاح الرباط الصليبي الأمامي في الركبة

## القوة في كل خطوة

في (العلاج الطبيعي)، "Post ACL" يشير إلى المرحلة بعد جراحة إصلاح الرباط الصليبي الأمامي في الركبة. في هذه المرحلة، يتم توجيه المريض خلال عمليات التأهيل لاستعادة القوة والوظيفة الطبيعية للركبة بعد الجراحة. يشمل ذلك تمارين تقوية العضلات المحيطة بالركبة، وتحسين مرونة وحركة الركبة، وتعزيز التوازن والتنسيق الحركي. يهدف العلاج الطبيعي إلى تسريع عملية الشفاء والعودة إلى النشاطات اليومية والرياضية بأمان وكفاءة. يتم تخصيص خطة العلاج الطبيعي وفقاً لاحتياجات كل مريض بناءً على حالته الفردية ومدى تقدم التأهيل بعد الجراحة.

# Advanced Rehabilitation

Transforming Challenges into Triumphs

## REDISCOVER YOUR LIFE

Advanced physical therapy rehabilitation refers to an advanced stage of treatment aimed at achieving significant progress in restoring function, strength, and mobility following a specific injury or surgery.

It encompasses techniques and sophisticated training programs used to enhance both functional and athletic performance while comprehensively improving physical capabilities.

These programs include strengthening exercises, functional exercises, and advanced manual therapy techniques to achieve outstanding results in improvement and recovery. Advanced physical therapy rehabilitation is considered a crucial step towards achieving full recovery and returning to work and active life after injury or surgery.

# التأهيل المتقدم

تحويل التحديات إلى انتصارات

## استعد حياتك

التأهيل المتقدم في العلاج الطبيعي يشير إلى مرحلة متقدمة من العلاج تستهدف تحقيق التقدم الكبير في استعادة الوظيفة والقوة والحركة بعد إصابة أو جراحة معينة.

يشمل التأهيل المتقدم تقنيات وبرامج تدريبية متطورة تستخدم لتحسين الأداء الوظيفي والرياضي وتعزيز القدرات الجسدية بشكل شامل.

تتضمن هذه البرامج تمارين التقوية والتمارين الوظيفية وتقنيات العلاج اليدوي المتطورة لتحقيق نتائج متميزة في التحسين والتعافي.

إن التأهيل المتقدم في العلاج الطبيعي يعتبر خطوة مهمة نحو تحقيق التعافي الكامل والعودة إلى الوظيفة والحياة النشطة بعد الإصابة أو الجراحة.

# Healing Sessions

Your Pathway to Wellness



## RENEW YOUR SPIRIT

It is a session aimed at providing comfort and relieving pain, swelling, and fatigue after an intense therapy session or vigorous physical activity.

This session aims to enhance the body's natural recovery process and reduce the recovery period between effective therapy sessions.

It may include relaxation and stretching exercises, as well as deep tissue massage techniques to provide comfort, improve blood circulation, and eliminate toxins in the muscles.

Recovery sessions are considered an important part of the physical therapy program to enhance therapeutic outcomes and ensure continued improvement in physical function and vitality.

They also help calm the mind and provide advice to promote healing and accelerate the overall recovery process.

# جلسات الاستشفاء

مشارك نحو الصحة والعافية



## جدد روحك

هي جلسة تهدف إلى تقديم الراحة والتخفيف من الآلام والتورم والتعب بعد جلسة علاجية مكثفة أو نشاط رياضي مكثف. تهدف هذه الجلسة إلى تعزيز عملية التعافي الطبيعية للجسم وتقليل فترة الاسترداد بين الجلسات العلاجية الفعالة. يمكن أن تشمل وتمارين الاسترخاء والتمدد، وتقنيات تدليك الأنسجة العميقة لتقديم الراحة وتحسين الدورة الدموية والتخلص من السموم في العضلات. تعتبر جلسات التعافي جزءاً مهماً من برنامج العلاج الطبيعي لتعزيز النتائج العلاجية وضمان استمرارية التحسن في الوظيفة الجسدية والحيوية. تساعد أيضاً على تهدئة العقل وتقديم النصائح لتعزيز الشفاء وتسريع عملية التعافي بشكل عام.

# Musculoskeletal Rehabilitation

Unleash Your Body's True Potential

## OUR SERVICES TO ENHANCE YOUR PHYSICAL STRENGTH

**Treatment of Back and Neck Pain:** Includes strength and flexibility exercises, pain relief techniques, and guidance on improving posture and daily behaviors to reduce stress on the back and neck.

**Sports Injury Treatment:** Involves therapeutic sessions such as massage and functional training, along with guidance to improve sports techniques and prevent re-injury.

**Treatment of Joint Inflammation and Pain:** Involves recommendations for lifestyle changes and appropriate exercises to strengthen the muscles surrounding the joints and improve their flexibility.

**Treatment of Ligament and Tendon Injuries:** Assessment of the injury, followed by the development of a treatment program including targeted strengthening and stretching exercises for the affected ligaments and tendons.

**Treatment of Muscular Problems:** Development of a personalized treatment program including strengthening and stretching exercises for the affected muscles, along with guidance on muscle balance and preventive techniques to avoid future issues.

**Fracture and Bone Injury Treatment:** Application of a customized treatment program including techniques to strengthen the muscles surrounding the fractures and improve mobility.

**Post-Surgical Rehabilitation:** Utilization of assistive devices to alleviate pain, and personalized rehabilitation programs tailored to meet the patient's needs and achieve a rapid and successful recovery after surgery.

**Work Injury Treatment:** Includes guidance on improving body posture and preventive techniques to avoid future injuries during work.

# إعادة التأهيل الهيكلي العضلي

نسعى لتعزيز قدرتك البدنية

## خدماتنا من أجل تعزيز قوتك البدنية

**علاج آلام الظهر والرقبة:** يشمل تمارين تقوية وتمدد، تقنيات تخفيف الألم وتوجيهات لتحسين الوضعية والسلوكيات اليومية لتقليل الإجهاد على الظهر والرقبة.

**علاج الإصابات الرياضية:** يشمل جلسات علاجية مثل التدليك والتدريب الوظيفي، بالإضافة إلى توجيهات لتحسين التقنيات الرياضية والوقاية من إعادة الإصابة.

**علاج التهاب وآلام المفاصل:** يشمل توجيهات للتغيرات في النمط الحياتي والتمارين المناسبة لتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل وتحسين مرونتها.

**علاج إصابات الأربطة والأوتار:** تقييم الإصابة وتحديد مدى الضرر، ومن ثم وضع برنامج علاجي يتضمن تمارين تقوية وتمدد مستهدفة لتقوية الأربطة والأوتار المصابة.

**علاج المشاكل العضلية:** تطوير برنامج علاجي مخصص يتضمن تمارين تقوية وتمدد للعضلات المتضررة وتقديم نصائح حول التوازن العضلي وتقنيات الوقاية لمنع حدوث مشاكل مستقبلية.

**علاج الكسور وإصابات العظام:** يتم تطبيق برنامج علاجي مخصص يشمل تقنيات تقوية العضلات المحيطة بالكسور وتحسين الحركة والمرونة.

**تأهيل ما بعد العمليات الجراحية:** يتم استخدامه وسائل مساعدة لتقليل الألم ويتم تنظيم البرنامج التأهيلي بشكل شخصي لتلبية احتياجات المريض وتحقيق الانتعاش السريع والسليم بعد الجراحة.

**علاج إصابات العمل:** يشمل العلاج توجيهات لتحسين الوضعية الجسمانية وتقنيات الوقاية لمنع حدوث إصابات مستقبلية أثناء العمل.

# Neuromuscular Rehabilitation

Unlock Your Power

## THE CASES WE TREAT INCLUDE

**Cases of Stroke Patients:** Movement and daily function are improved through exercises to enhance strength and flexibility.

**Traumatic Brain Injury:** Treatment focuses on improving motor, cognitive, and balance functions through specialized rehabilitation techniques.

**Spinal Cord Injury:** Symptoms are alleviated and patients' overall condition is improved through muscle strengthening exercises.

**Parkinson's Disease:** Movement and daily performance are improved through muscle strengthening exercises, balance enhancement, and motor coordination exercises.

**Cerebral Palsy:** Treatment involves the use of motor stimulation techniques and functional exercises to improve the patient's ability to perform daily activities effectively.

**Guillain-Barré Syndrome:** Focus is on improving muscle strength, balance, motor control, and flexibility through muscle strengthening exercises and balance training.

**Peripheral Neuropathy:** Treatment focuses on improving the function of affected limbs, relieving pain, and reducing spasms.

**Balance And Vestibular Disorders:** Treatment includes balance and coordination exercises, standing and walking improvement techniques, as well as breathing exercises and biofeedback to alleviate symptoms.

# إعادة تأهيل الأعصاب

نحرر طاقتكم الكامنة

## الحالات التي نقوم بعلاجها

**حالات مصابي الجلطة الدماغية:** يتم تحسين الحركة واستعادة الوظائف اليومية من خلال تقديم تمارين لتحسين القوة والمرونة.

**حالات إصابات الدماغ الرضحية:** يركز العلاج على تحسين الوظائف الحركية والمعرفية والتوازن، من خلال استخدام تقنيات تأهيلية متخصصة.

**حالات التصلب العصبي المتعدد:** يتم تخفيف الأعراض وتحسين الحالة العامة للمرضى من خلال تمارين تقوية العضلات.

**حالات داء آل باركنسون:** يتم تحسين الحركة والقدرة على الأداء اليومي من خلال تمارين لتقوية العضلات وتحسين التوازن والتنسيق الحركي.

**حالات الشلل الدماغي:** تضمن العلاج استخدام تقنيات التحفيز الحركي والتمرينات الوظيفية لتحسين قدرة المريض على القيام بالأنشطة اليومية بشكل أكثر فعالية.

**حالات متلازمة فيلان باريه:** تم التركيز على تحسين القوة العضلية والتوازن، وتحسين التحكم الحركي والمرونة من خلال تمارين تقوية العضلات وتحسين التوازن.

**حالات الاعتلال العصبي الطرفية:** يركز العلاج على تحسين وظيفة الأطراف المتأثرة وتخفيف الألم والتخلص من التشنجات.

**حالات اضطراب التوازن والاضطراب الدهليزي:** يشمل العلاج تمارين التوازن والتنسيق، وتقنيات تحسين الوقوف والسير، بالإضافة إلى تدريبات التنفس والتأريخ للتخفيف من الأعراض.

# Women's Health Empowerment

## OUR SERVICES FOR YOUR WELL-BEING

**Pregnancy and Postpartum Care:** Personalized exercise programs, pain management strategies, and guidance to ensure a healthy and comfortable pregnancy. We also provide postpartum rehabilitation to help you regain strength and functionality.

**Pelvic Floor Rehabilitation:** Targeted exercises and manual therapy techniques to address pelvic floor dysfunction, alleviating symptoms such as incontinence, pelvic pain, and sexual dysfunction.

**Urinary incontinence treatment plan:** Comprehensive care for urinary and fecal incontinence, including pelvic floor strengthening, bladder retraining, and lifestyle modifications.

**Osteoporosis Treatment:** Expert guidance to manage and prevent osteoporosis through targeted exercises, postural correction, and education on bone health and fall prevention.

**Menopause-Related Care:** Support and guidance to manage symptoms associated with menopause, including pain management, exercise recommendations, and lifestyle adjustments.

# رعاية وتحسين صحة المرأة

## خدماتنا من أجل رفاهيتك

**الحمل ورعاية ما بعد الولادة:** برامج تمارين شخصية واستراتيجيات لإدارة الألم، وإرشادات لضمان حمل صحي ومريح. نقدم أيضاً خدمات إعادة تأهيل ما بعد الولادة لمساعدتك على استعادة قوة جسمك ووظائفه.

**إعادة تأهيل قاع الحوض:** تمارين مستهدفة وتقنيات العلاج اليدوي لمعالجة الخلل الوظيفي في قاع الحوض، وتخفيف الأعراض مثل سلس البول وآلام الحوض والخلل الوظيفي الجنسي.

**خطة علاج سلس البول:** الرعاية الشاملة لسلس البول والبراز، بما في ذلك تقوية قاع الحوض، وإعادة تدريب المثانة.

**علاج هشاشة العظام:** إرشادات الخبراء لإدارة ومنع هشاشة العظام من خلال التمارين المستهدفة والتصحيح الوضعي والتوعية بصحة العظام والوقاية من السقوط.

**الرعاية المتعلقة بانقطاع الطمث:** الدعم والإرشاد لإدارة الأعراض المرتبطة بانقطاع الطمث، بما في ذلك إدارة الألم وتوصيات التمارين الرياضية وتعديلات نمط الحياة.