

**Don't stop.**  
**Don't forget.**

# Stretching After Vaccine

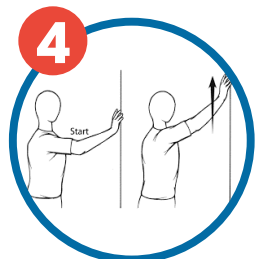
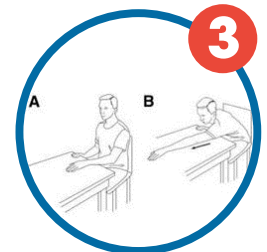
Many people are experiencing muscle soreness in their arm following the COVID-19 vaccination. This is a common reaction and should only last a few days according to the Center for Disease Control and Prevention. This side effect is a sign that your body is building protection. Tiny tears in the muscle can occur in the muscle during vaccinations which can cause inflammation in the area around the shot, leading to mild pain, soreness, or tenderness. The good news is, you can help relieve the soreness through movement! Gentle shoulder stretches and exercises can help promote blood flow to help reduce the pain in your arm following the vaccine.

**Circle Pendulum Stretch:** Begin in a standing position with your trunk bent forward, one arm resting on a table for support and your sore arm hanging toward the ground. Slowly shift your body weight in a circular motion, letting your hanging arm swing in a circle at the same time. Perform three sets of 10 reps, circling the arm in both directions (clockwise and counter-clockwise.)



**Shoulder Posterior Capsule Stretch:** Raise your sore arm across the front of your body, with your thumb pointing up. Grasp the outside of your arm with your other arm and apply a gentle pressure until you feel a stretch. Take deep breaths and hold the stretch for 30 seconds. Perform three sets.

**Seated Towel Slide:** Begin sitting to the side of a table with your hand on your sore arm resting on a towel. Slowly bend sideways, pushing the towel out to the side across the table. Return to the starting position and repeat. You can do this against a wall while standing as well. Perform three sets of 10 reps.



**Shoulder Flexion Wall Slide:** Begin in a standing upright position holding a towel against a wall or door at shoulder height. Slowly slide the towel straight up the wall, straightening your elbow. Then lower it back down and repeat. Perform three sets of 10 reps.

In addition to stretches and exercise, using a cool wet towel or a cold compress such as an ice pack at the injection site for 15 minutes can help sooth soreness and dull the pain.

# لا تتوقف. لا تنس.

## تمدد بعد جرعتك!

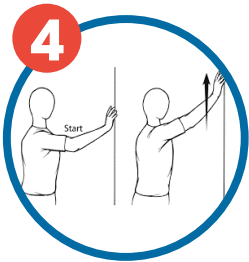
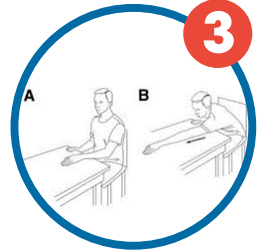
يعاني العديد من الأشخاص من ألم خفيف في العضلات أو وجع أو إيلام في ذراعهم بعد تلقي جرعة كوفيد-19. هذا التأثير الجانبي هو علامة على أن جسمك يبني الحماية ويجب أن يستمر بضعة أيام فقط. والخبر السار هو أنه يمكنك المساعدة في تخفيف الألم من خلال الحركة! ويمكن أن تساعد تمارين التمدد وتمارين الكتف اللطيفة في تعزيز تدفق الدم للمساعدة في تقليل الألم في ذراعك بعد الحقنة

**التلويح بالذراع مثل البندول:** ابدأ في وضع الوقوف مع ثني جذعك للأمام، مع وضع ذراعك على طاولة للدعم، وتدلي ذراعك الأخرى التي تشعر بالألم نحو الأرض. قم بتحويل وزن جسمك ببطء في حركة دائرية، مع ترك ذراعك المعلق يتأرجح في دائرة في نفس الوقت. قم بأداء ثلاث مجموعات من 10 مرات تكرار، مع تدوير الذراع في كلا الاتجاهين (في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة)



**تمدد الكتف الخلفي:** ارفع ذراعك المؤلمة عبر الجزء الأمامي من جسمك، مع توجيه إبهامك لأعلى. أمسك الجزء الخارجي من ذراعك بذراعك الأخرى واضغط برفق حتى تشعر بالتمدد. خذ أنفاساً عميقة واستمر في التمدد لمدة 30 ثانية. قم بأداء ثلاث مجموعات

**الانزلاق جالساً على منشفة:** ابدأ بالجلوس على جانب منضدة مع وضع يدك ذات ذراعك المؤلم على منشفة. قم بالميل ببطء جانباً، وادفع المنشفة إلى الجانب عبر الطاولة. عد إلى وضع البداية وكرر. يمكنك القيام بذلك مقابل الحائط أثناء الوقوف أيضاً. قم بأداء ثلاث مجموعات من 10 مرات تكرار



**انزلاق الكتف على الجدار:** ابدأ بوضعية الوقوف منتصباً وممسكاً بمنشفة على الحائط أو الباب على ارتفاع الكتف. حرك المنشفة ببطء على الحائط، وافرد كوعك. ثم اخفضها لأسفل وكرر. قم بأداء ثلاث مجموعات من 10 مرات تكرار

بالإضافة إلى تمارين التمدد والتمارين الرياضية، يمكن أن يساعد استخدام منشفة مبللة باردة أو كمادة باردة مثل كيس الثلج في موقع الحقن لمدة 15 دقيقة في تهدئة الألم وتخفيف الألم