

Video one

<p>Do you experience plantar heel pain that worsens with the first steps after rest?</p>	<p>هل تعاني من ألم الساق والقدم والذي يتفاقم عند الخطوات الأولى بعد الراحة؟</p>
<p>plantar fasciitis is very common, and it can lead to the sharp pain in the heel and arch.</p>	<p>يُعد التهاب اللقافة الأخمصية من المشاكل الشائعة والتي يمكن أن تؤدي إلى ألم حاد في الكعب وقوس القدم.</p>
<p>Would you like to alleviate your plantar heel pain and enhance your overall well being? Book your session at Fujairah Chiropractic clinic</p>	<p>هل ترغب في تخفيف آلام الكعب وتعزيز صحتك العامة؟ احجز جلستك الآن في عيادة الفجيرة لتقويم العظام.</p>
<p>In the meantime, make daily calf and foot stretches part of your routine and invest in shoes with a good arch support.</p>	<p>في هذه الأثناء، اجعل تمارين إطالة الساق والقدم جزءاً من روتينك اليومي واستخدم أحذية بدعامة جيدة لتقوس القدم.</p>

Caption:

آلام الكعب قد تؤثر على نشاطك وروتينك بشكل سلبي. في عيادة الفجيرة لتقويم العظام نوفر لك علاجات متخصصة لحالات التهاب اللقافة الأخرسية لكي
تمارس حياتك بشكل طبيعي.
تواصل معنا الآن من خلال [الواتساب](#) لحجز استشارتك المجانية:

Video Two

<p>You often experience pain or discomfort in your elbow?</p> <p>Tennis elbow or epicondylitis is a common issue causing limitation in your daily routines.</p>	<p>هل تعاني من آلام المرفق؟ يُعد مرفق التنس أو التهاب اللقيمة من المشاكل الشائعة التي تؤثر على روتينك اليومي</p>
<p>The root cause of this problem is often the overuse or repetitive motions leading to inflammation and pain in your elbow.</p>	<p>السبب الرئيسي لهذه الآلام هو الاستخدام المتزايد أو الحركات المتكررة للمرفق والتي تتسبب في التهابه</p>
<p>But there is good news, at Fujairah Chiropractic clinic we have effective solutions to address and alleviate the symptoms of tennis elbow.</p> <p>Take the first step towards the healthy life.</p> <p>Call us now to schedule your appointment.</p> <p>Fujairah Chiropractic clinic, your partner in wellness.</p>	<p>ولكن الخبر الجيد هو أننا في عيادة الفجيرة لتقويم العظام نوفر حلول فعالة لمعالجة وتخفيف أعراض مرفق التنس</p> <p>اتخذ الخطوة الأولى نحو الحياة الصحية وتواصل معنا الآن لحجز موعدك.</p> <p>عيادة الفجيرة لتقويم العظام...شريكك في الحياة الصحية</p>

Caption

آلام المرفق أو ما يعرف بـ "مرفق التنس" من أكثر المشاكل الشائعة والتي تسبب عدم الراحة لمن يعاني منها. في عيادة الفجيرة لتقويم العظام نوفر لك حلول فعالة لعلاج وتخفيف آلام المرفق.

تواصل معنا الآن عبر الواتساب لحجز استشارتك المجانية ومعرفة المزيد عن خدماتنا.

Video three

<p>Are you spending long hours sitting at a desk?</p> <p>Prolonged sitting can lead to various health issues</p> <p>It can affect your posture, cause back pain and drain your energy levels.</p>	<p>هل تقضي ساعات طويلة على مكتبك؟ يمكن أن يؤدي الجلوس لفترات طويلة إلى مشاكل صحية مختلفة. فقد يؤثر على وضعية جسمك ويسبب آلام الظهر ويستنزف طاقتك.</p>
<p>at Fujairah Chiropractic clinic we have a solution, simple changes like ergonomic adjustments and regular movement strikes can make a big difference</p>	<p>لدينا الحل في عيادة الفجيرة لتقويم العظام تغييرات بسيطة مثل بعض التعديلات المريحة والحركة المنتظمة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً</p>
<p>Call Fujairah Chiropractic clinic to schedule a consultation and take proactive steps towards a healthier and more active lifestyle.</p>	<p>تواصل معنا في عيادة الفجيرة لتقويم العظام لحجز استشارتك وبدء رحلتك نحو حياة أكثر صحة ونشاطاً.</p>

Caption

يجلس أغلبنا لساعات طويلة على المكتب للعمل، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية وآلام الظهر والكتف والرقبة التي يمكن أن تؤثر على نشاطنا اليومي. في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، نوفر لكم علاجات متخصصة لآلام الظهر والكتف والرقبة وغيرها.

تواصلوا معنا الآن لحجز استشارتكم المجانية ومعرفة أفضل العلاجات

Video 4

هل تعاني من الإرهاق وآلام الجسم؟ في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، نقدم لك العلاج بالحجامة الجافة التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتحسين وصول الأكسجين والمواد المغذية إلى الأنسجة، مما يؤدي إلى الشعور بالنشاط وتخفيف الآلام.

تواصل معنا الآن عبر الواتساب لحجز استشارتك المجانية ومعرفة المزيد عن أهمية الحجامة الجافة

Video 5

يمكن أن تكون آلام العضلات سبباً للعديد من المشاكل الصحية مثل آلام الرقبة والصداع وغيرها. يُعد الوخز بالإبر الجافة أحد أفضل العلاجات لهذه الآلام، حيث تستهدف العُقد الموجودة في العضلات وتساعد في تخفيف آلام الرقبة والظهر.

تواصلوا معنا عبر [الواتساب](#) لمعرفة المزيد واحجز استشارتكم المجانية:

Video 6

There are different types of headaches that are often linked to muscle tension, spinal restrictions, and poor posture.

Chiropractic treatment addresses these issues by reducing pressure on the associated nerves and muscles.

The goal of treatment is to reduce both the frequency and intensity of headaches by understanding the cause.

Book a consultation at Fujairah Chiropractic Clinic to better understand the source of your headaches.

هناك أنواع مختلفة من الصداع التي غالباً ما ترتبط بالتوتر العضلي ومشاكل العمود الفقري وسوء وضعية الجسم.

من خلال تقويم العمود الفقري، يتم علاج هذه المشاكل وذلك من خلال تقليل الضغط على الأعصاب والعضلات المحيطة بالعمود الفقري.

الهدف من وراء هذا العلاج هو تقليل عملية تكرار الصداع وشدته من خلال التعرف على الأسباب.

احجز استشارتك الآن في عيادة الفجيرة لتقويم العظام لفهم أسباب الصداع الذي تعاني منه بشكل أفضل.

Caption

هل تعاني من الصداع معظم الوقت؟ نعمل في عيادة الفجيرة لتقويم العظام على التعرف على أسباب الصداع وعلاجه.
تواصل معنا الآن عبر الواتساب لحجز استشارتك المجانية:

Video 7

<p>If you feel pain, numbness, or weakness in the hand, you may have a condition known as carpal tunnel syndrome. These symptoms often start slowly, they come and go, and are especially felt at night.</p>	<p>إذا كنت تشعر بألم أو خدر أو ضعف في اليد، فقد تكون مصاباً بحالة تُعرف باسم متلازمة النفق الرسغي. غالباً ما تبدأ هذه الأعراض ببطء وتظهر وتختفي على فترات متفاوتة وتشعر بها بشكل خاص في الليل.</p>
<p>Carpal tunnel syndrome, or compression of the median nerve, is treated by reducing the pressure on the nerve at the wrist, but also where it originates in the neck.</p>	<p>يتم علاج متلازمة النفق الرسغي، أو ضغط العصب المتوسط، عن طريق تقليل الضغط على العصب في الرسغ، وتقليل الضغط من المصدر وهو الرقبة.</p>
<p>At Fujairah Chiropractic Clinic, we create tailor-made treatment plans for your condition. Book your complimentary consultation today.</p>	<p>في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، نقوم بإنشاء خطط علاجية مصممة خصيصاً لحالتك. احجز استشارتك المجانية اليوم.</p>

Caption

إذا كنت تعاني من آلام في منطقة اليد فمن المرجح أن تكون مصاباً بمتلازمة النفق الرسغي. في عيادة الفجيرة لتقويم العظام نوفر لك العلاجات المناسبة عن طريق تقليل الضغط على العصب في المعصم والرقبة.

تواصل معنا الآن عبر الواتساب لمعرفة المزيد وحجز استشارتك المجانية:

Video 8

<p>Your quadriceps is weak after ACL reconstruction. What to do? After SEL reconstruction due to swelling, loss of range of motion and immobilization to active movement.</p> <p>the quadriceps can atrophy and lose size and strength relatively quickly.</p>	<p>تعاني من ضعف العضلات الرباعية بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي؟</p> <p>بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي وبسبب التورم وعدم القدرة على الحركة النشطة يمكن أن تعاني نسبياً من ضمور في العضلات الرباعية وفقدان حجمها وقوتها</p>
<p>Strengthly, your quadriceps is crucial after ACL reconstruction. At Fujairah Chiropractic Clinic your physiotherapist can create a personalized training plan tailored to your needs, which is neuromuscular re-education and multiple strengthening exercise aimed to helping you to return to sport as soon as possible.</p>	<p>تقوية العضلات الرباعية أمر ضروري بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي.</p> <p>في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتصميم خطة مخصصة لاحتياجاتك تتضمن إعادة تأهيل الجهاز العصبي وتمارين التقوية لمساعدتك في العودة إلى ممارسة الرياضة في أسرع وقت.</p>
<p>Book your physiotherapy session today. You are very welcome.</p>	<p>احجز جلستك للعلاج الطبيعي الآن</p>

Caption

بعد إجراء جراحة الرباط الصليبي الأمامي، من المهم أن تقوم بتقوية العضلات الرباعية لضمان عودتك إلى ممارسة الرياضة بشكل طبيعي في أسرع وقت. في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، يقوم المختصون بوضع خطة مخصصة لاحتياجاتك والعمل على إعادة تأهيلك بأفضل شكل.

تواصل معنا عبر الواتساب لحجز استشارتك المجانية ومعرفة المزيد حول خدماتنا:

Video 9

<p>Achilles tendon pain after running? Achilles discomfort and pain during and after run is very common, due to an over rolled injury.</p>	<p>هل تعاني من ألم في وتر أخيل (وتر العرقوب) بعد ممارسة رياضة الجري؟ الشعور بالألم وعدم الراحة في وتر أخيل أثناء الجري وبعده أمر شائع جداً ويحدث بسبب إصابة مفرطة في التواء الوتر.</p>
<p>Achilles tendinopathy is an injury of the tendon that connects the calf to the calcaneus. If you are facing a sore Achilles after running, it's important that you listen to your body and do not continue to run if the pain is severe.</p>	<p>التهاب وتر أخيل هو الإصابة في الوتر الذي يربط بين عضلة السمانة وعظم الكعب. إذا كنت تعاني من ألم في الوتر بعد الجري، من المهم أن تستمع إلى جسدك ولا تستمر في الجري خصوصاً إذا كان الألم شديداً.</p>
<p>At Fujairah Chiropractic Clinic your physiotherapist will be able to assist you, providing device and management plan which may include modified tendon load by a progressive rehabilitation program.</p>	<p>في عيادة الفجيرة لتقويم العظام، سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بمساعدتك من خلال تقديم المشورة ووضع خطة علاج كاملة تتضمن تعديل حمل الوتر من خلال برنامج إعادة تأهيل تدريجي.</p>
<p>Start your healing journey, visit Fujairah Chiropractic Clinic, you are very welcome</p>	<p>قم بزيارة عيادة الفجيرة لتقويم العظام الآن وابدأ رحلتك العلاجية.</p>

Caption

إذا كنت تشعر بالألم في وتر أخيل عند ممارسة رياضة الجري، فمن المهم أن تزور مختصاً .
تواصل معنا الآن في عيادة الفجيرة لتقويم العظام عبر الواتساب لتتعرف أكثر على طرق العلاج وحجز استشارتك المجانية:

Video 10

يُعد ديسك الظهر والرقبة من أكثر الحالات المرضية شيوعاً، والتي لها عدة تأثيرات الصحية التي تختلف من شخص لآخر.

تواصل معنا الآن في عيادة الفجيرة لتقويم العظام من خلال الواتساب لمعرفة العلاجات المختلفة وحجز استشارتك المجانية: