



وزارة الداخلية
الخدمات الطبية

إدارة الخدمات الطبية
قسم العلاج الطبيعي

كن قويا لأجلك

Stay Strong For Yourself

حياة صحية خالية من آلام العظام والمفاصل

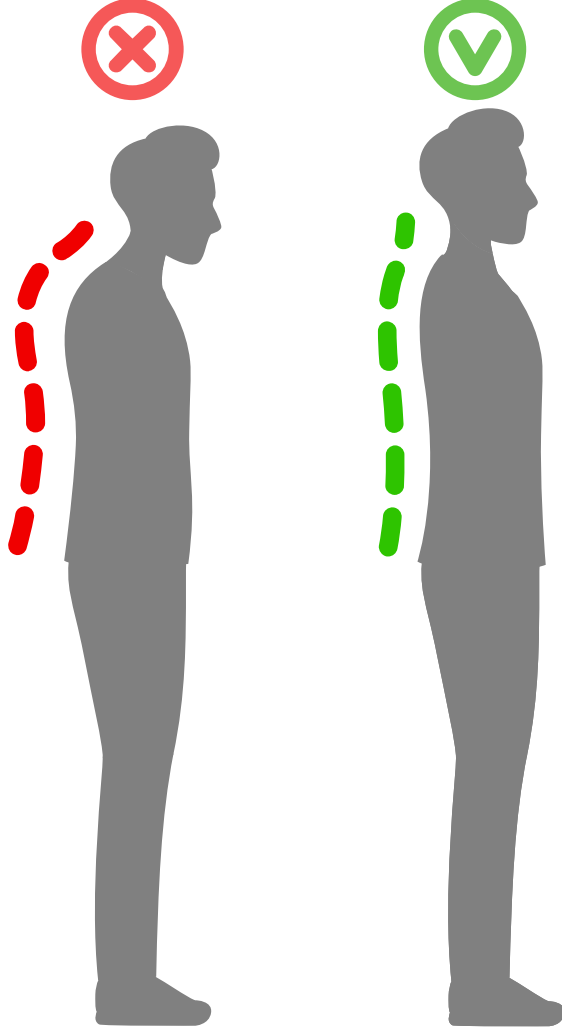
هل تسعين لحياة صحية بدون أوجاع؟ إن استخدام الجسم بشكل خاطئ أثناء الوقوف أو الجلوس أو النوم هو السبب الرئيسي لآلام العضلات والمفاصل. لنحافظ على صحتنا

إليك الطريقة الصحيحة لاستخدام جسمك:

- اتبع وضعيات صحيحة في جميع أنشطتك اليومية.
- مارس تمارين تقوية العضلات وزيادة المرونة.
- اهتم بالراحة الكافية وتجنب الإجهاد المتكرر.

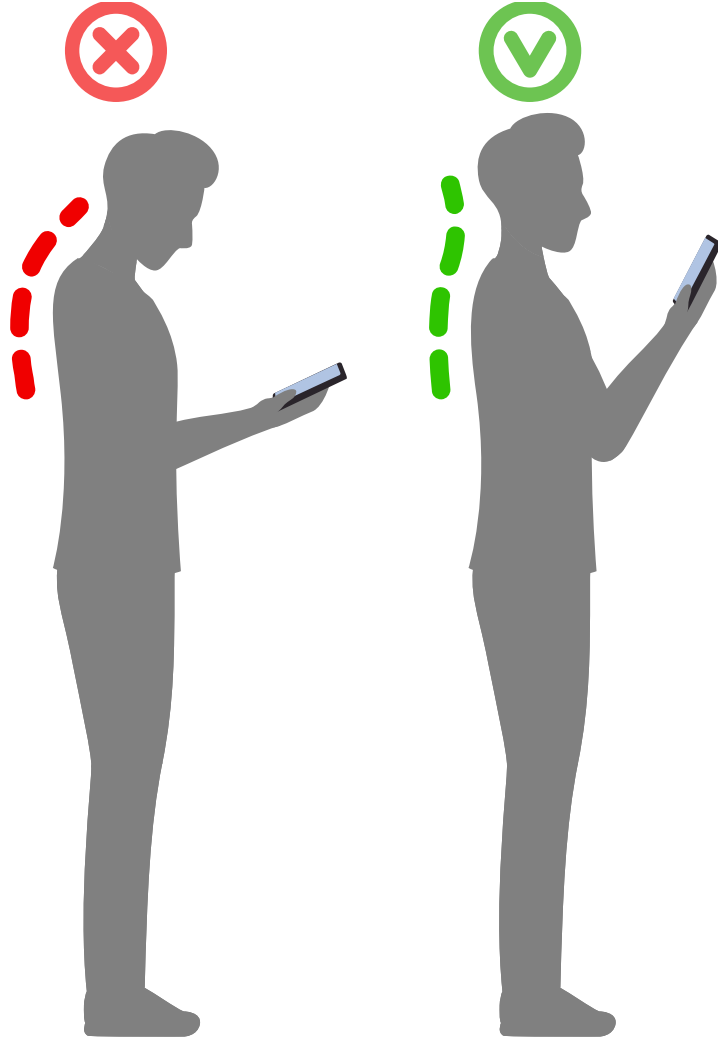
وضع الوقوف الصحيح

هو الوضع الذي تكون فيه أقواس العمود الفقري موجودة بشكل قائم صحيح، أي انحناء أسفل الظهر للداخل، وانحناء أعلى الظهر (الصدر) للخارج، وانحناء العنق للدخل، ويكون المرء مسيطراً على عضلاته منقبضة لا مرتخية.

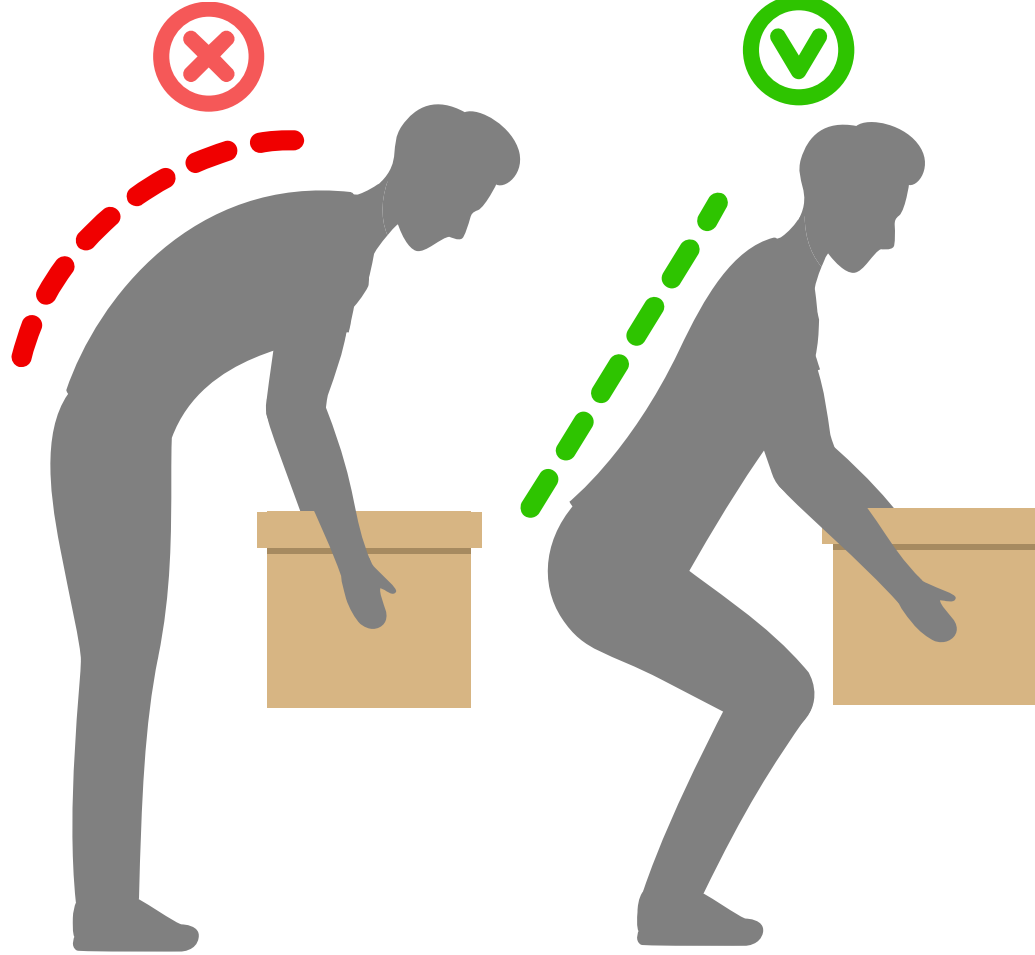


وضع مشاهدة الهاتف.

للحفاظ على صحة رقبتك أثناء مشاهدة الهاتف،
اجعل الجهاز في مستوى عينيك لتقليل الضغط على
الرقبة. تأكد من أن كتفيك مسترخيين وظهرك
مستقيماً.



حمل الأشياء الثقيلة.



لا تتحن باستخدام
ظهرك، بل استعن
بركبتك.

عندما تقف، يجب أن
تتوازي قدمك مع كتفيك
لكي تمنح جسمك قاعدة
قوية للاستناد عليها.

قم بشد عضلات معدتك
قبل الشروع في حمل
الثقل.

ارفع الثقل وجعل
التركيز على عضلات
ساقيك.

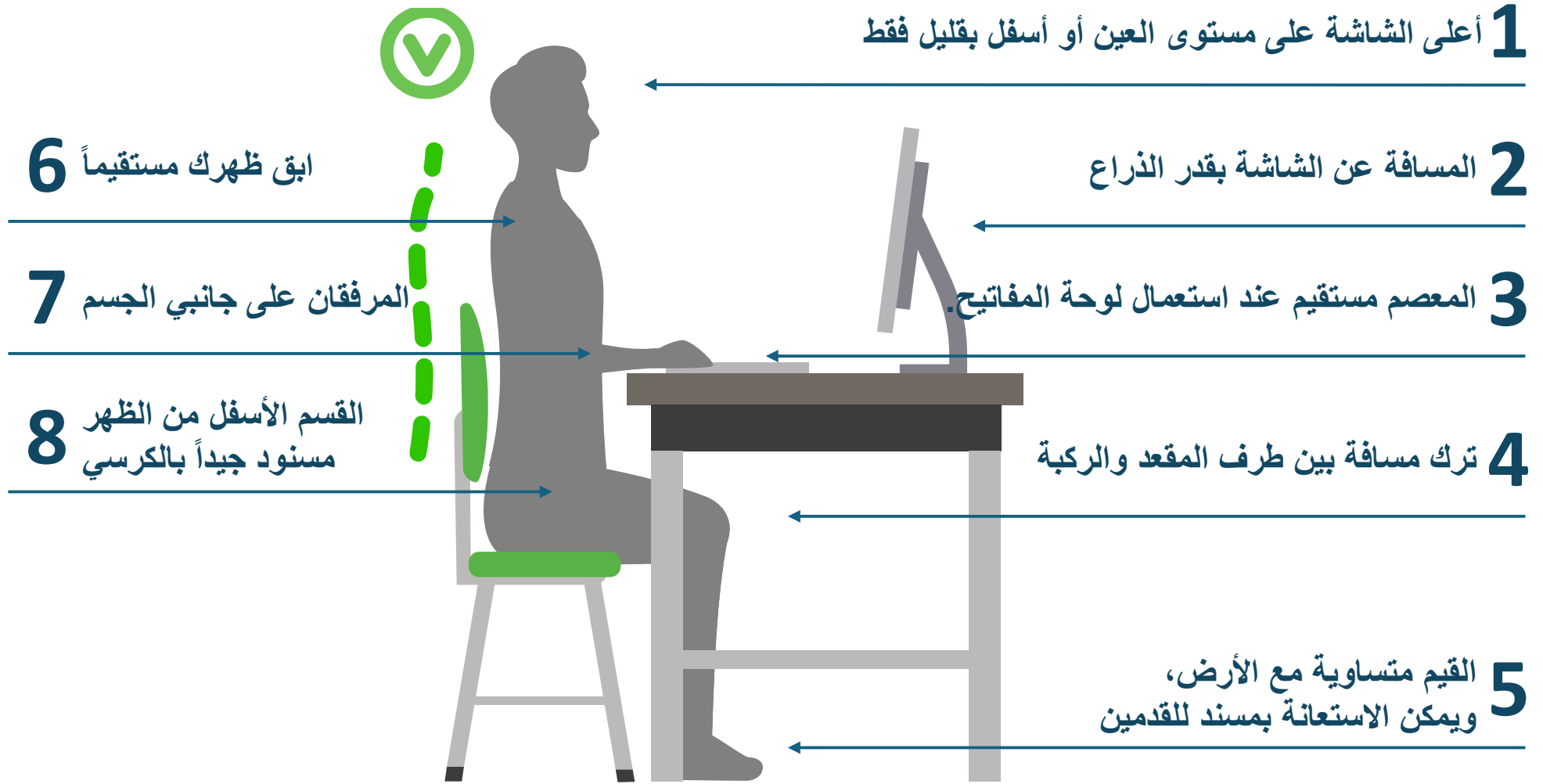
تأكد من أن قدميك ثابتة
على الأرض.

قف بالقرب من الثقل
الذي ترغب في رفعه.

أحمل الثقل إلى مستنوع
الصدر فقط.

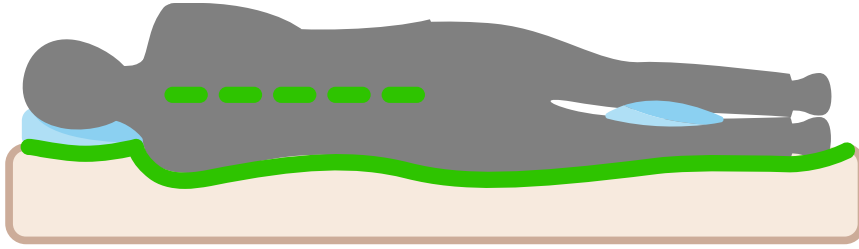
تجنب الحركة المفاجئة.

اطلب المساعدة في حمل
الأشياء الثقيلة.

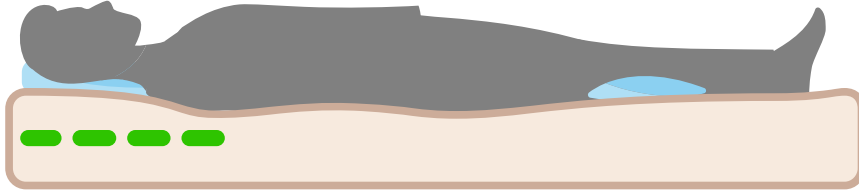


وضع النوم بطريقة صحيحة.

النوم على الجنب: وضع المخذة بين الركبتين لتقليل الضغط على فقرات الظهر القطنية وتصحيح الاستقامة.



النوم على الظهر: وضع وسادة إضافية تحت الركبتين بما يحفظ للعمود الفقري انحناءه الطبيعي.



النوم على البطن: تعتبر هذه الوضعية خاطئة وتضغط على عضلات الرقبة وقد نهى عنها رسول

الله صلى الله عليه وسلم.



وزارة الداخلية
الخدمات الطبية

إدارة الخدمات الطبية
قسم العلاج الطبيعي

كن قويا لأجلك

Stay Strong For Yourself