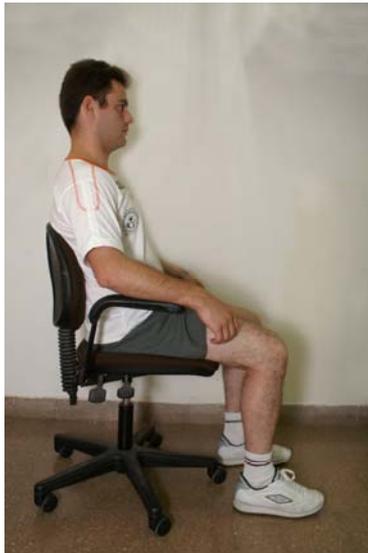




الاسلوب الصحى للتعامل مع الفعاليات اليومية:

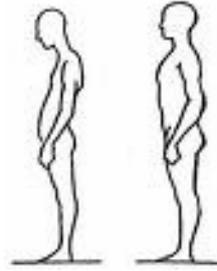
◆ طريقة الجلوس الصحية على مقعد المكتب:

- إجلس دائماً في داخل المقعد. ضع ظهرك ملاصقاً لظهر المقعد.
- في حالة الجلوس لساعات طويلة, تأكد من ان يكون المقعد معد ومجهز لدعم الظهر.
- في حالة الجلوس للكتابة, عليك ملائمة الكوعين (المرفقين) ليكونا بانحناء مقداره 75 حتى 90 درجة, لذلك يجب ملائمة طول المقعد.
- على الركبتين ان يكونا بمستوى مفاصل الفخدين أو بمسوى اعلى بقليل.
- على راحتي الرجلين أن تكونا ملتصقتان جيداً على الارض, وفي حالة كون المقعد عالٍ يمكنك استعمال خشبة لتضع عليها الأرجل ودعمها.
- على الكتفين أن يكونا مستقيمين ومسترخيين.
- عليك النهوض من المقعد والتمشي من حين لآخر.



◆ طريقة الوقوف الصحية

- عليك الوقوف على كامل راحتي الأرجل والامتناع عن الوقوف على الكعبين.
- عليك الوقوف بحيث يكون بُعدا كافٍ بين الرجلين للمحافظة على استقامة الجسم.
- إرخ اليدين وأعطهن مجال للراحة على جانبي الجسم.
- المحافظة على رأس معتدل.
- عليك الوقوف بشكل مستقيم.
- في حالة الوقوف لفترة طويلة حاول توزيع الوزن من رجل لأخرى او من الكعبين الى راحتي الأرجل.



◆ طريقة المشي

- رأس معتدل مستقيم ونظرات العينين مستقيمة إلى الأمام.
- امتنع من دفع الرأس إلى الأمام.
- حافظ على موضع الكتفين ليكونا في تناسقٍ مع باقي أعضاء الجسم.

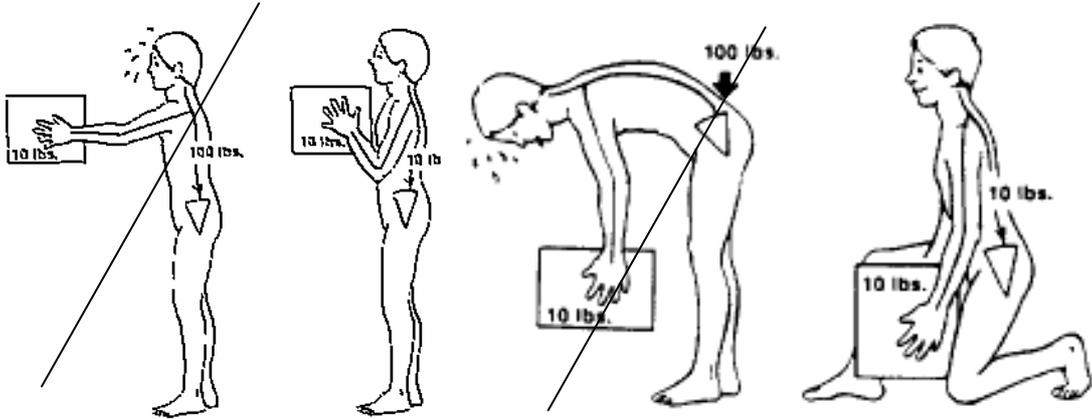
◆ طريقة القيادة:

- على الظهر أن يكون ملاصق لظهر المقعد.
- على المسافة بين مقعد القيادة والدواسة أو المقود أن تكون ملائمة بحيث تمنع انحناء الجسم إلى الأمام.
- على دعامة الرأس أن تكون بمركز الرأس, وبعدها عن الرأس أن لا يتعدى ال 10 سم .

◆ طريقة حمل اوزان ثقيلة

في حالة حملك اوزان ثقيلة عليك مراعاة الأمور التالية :

- إحن مفاصل الأرجل وامتنع من احناء الظهر
- استعمل عضلات الأرجل والبطن , وامتنع من استعمال عضلات الظهر.
- في حالة الضرورة استعمل حزام واقٍ للظهر.
- تقريب الوزن المحمول للصدر.
- في حالة كان الوزن المحمول يُحمَل بيد واحدة, حاول نقل الحمل لليد الأخرى لفترات متقاربة.
- امتنع عن حمل اوزان ثقيلة على الظهر, حاول توزيع الوزن المحمول ليكون موازن بين الكتفين او انقل الوزن المحمول من كتف لآخر .
- في حالة حملك وزن على الظهر, عليك الامتناع من احناء الظهر الى الأمام.
- في حالة كون الوزن ثقيل جداً, استعمل عربة مع عجلات لنقل الحمل الثقيل.



◆ طريقة النوم الصحية

عند النوم عليك مراعاة الأمور التالية:

- النوم على فرشاة صلبة لتشكل دعامة للظهر.
- من المريح للظهر ان تنام على جنبك او ظهرك والامتناع عن النوم على البطن.
- استعمل مخدة لموازنة ودعم الرأس والكتفين.
- هناك امكانية طي منشفة بشكل دائري ووضعها تحت الرقبة ومخدة أخرى تحت مفاصل الأرجل ليشكلوا دعامة للعمود الفقري.
- في حالة النوم على الجنب، عليك وضع مخدة رقيقة بين الأرجل للمحافظة على موازنة العمود الفقري.

