

ظھرك يۇلمك؟

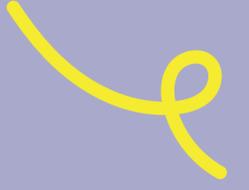
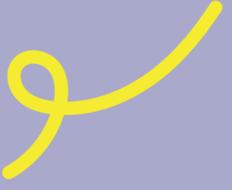
سالماتك

Salamatak



سلامتاك

Salamatak

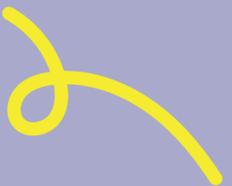


◆ أساليب تحسّن وضعية جسمك
أثناء الوقوف

◆ كيف تختار الكرسي المناسب لك؟

◆ طريقة النوم والمرتبة المناسبة

◆ طرق لتحسين وضعية جسمك
أثناء الجلوس

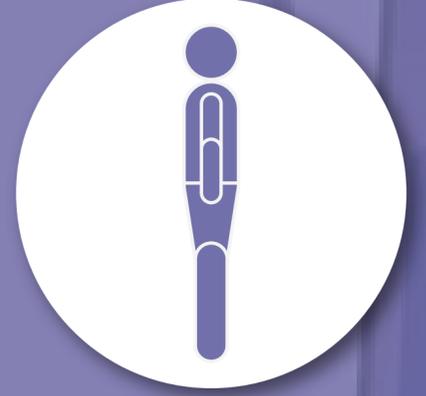


أساليب تحسن وضعية جسمك أثناء الوقوف

طبق قاعدة عكس المنحنى
إذا وجدت نفسك منحنى للأمام لفترة طويلة قم بثني ظهرك للخلف حتى تبدأ عضلات ظهرك بالاسترخاء



وزع وزن الجسم على الحوض
بشكل متكافئ، دون الميل للشق الأيمن أو الأيسر لفترات طويلة، مع الحرص على أن يكون مشط القدم للأمام



احرص على أن تتوازي قدمك مع كتفيك



تجنب الوقوف على قدم واحدة لفترات طويلة



كيف تختار الكرسي المناسب لك؟

ظهر المقعد

غالباً يكون بمستوى مناسب لكن يجب التأكد أنه أعلى من مستوى الكتفين، ويفضل وجود مسندة للرأس والرقبة

ملائمة الظهر للكرسي

وجود مسافة 3 سم بين الركبة وحافة الكرسي

أن يكون الكرسي قابل لتعديل الارتفاع

وممكن قياس ذلك عبر الوقوف أمام الكرسي والتأكد أنه موازي لمستوى الركبتين خلال الوقوف

مناسبة الكرسي لحجمك
ألا يقل مساحة مقعد الكرسي عن 3 سم من جانبي الجسد.

طريقة النوم والمرتبة المناسبة

النوم على الظهر:

إذا كانت المرتبة مرنة ليست صلبة؛ فقد يسبب ذلك ضغطاً على العمود الفقري، ينتج عنه إجهاد وتعب عند الاستيقاظ. لذا ينصح بمرتبة صلبة قليلاً لمنع حدوث ضعف بعضلات الظهر



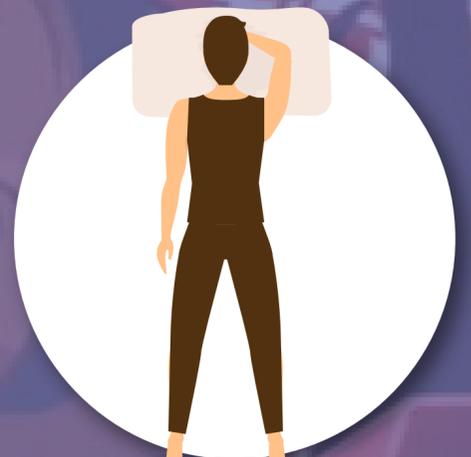
النوم الجانبي:

في هذه الوضعية يكون ضغط الجسم مركزاً على الكتف والورك أو الفخذ وينصح باختيار مرتبة متوسطة الليونة لتجنب الضغط الزائد



النوم على البطن:

يفضل تجنب هذه الوضعية عند النوم (حال عدم الضرورة لذلك). وينصح بمرتبة متينة وصلبة تحافظ على مستوى الجسد وتمنع الاختناق



النوم بوضعية متعددة:

يفضل اختيار مرتبة تتناسب مع أكثر وضعية معتادة خلال النوم، ومن الضروري أن تسهل عليك الحركة، وأن تتناسب مع طول وحجم جسمك



طرق لتحسين وضعية جسمك أثناء الجلوس



ابق كلتا قدميك بشكل مستقيم على الأرض،
وتجنب الجلوس بوضعية (رجل على رجل) واحرص
على أن يبقى كاحليك أسفل ركبتيك طوال الوقت



حاول إبقاء مسافة بين ركبتيك
وحافة الكرسي



أرخ كتفيك وتجنب الجلوس في نفس
الوضعية لفترات طويلة

سلا مatak

Salamatak



ظهرڪ يؤولمڪ؟

Salamatak.life

سلا متاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد

اضغط هنا

و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلا متاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

