



تمارين بسيطة خلال يوم العمل



1. سحب لوح الكتف للخلف
اسحب الكتفين للخلف وللأسفل،
حافظ على الوضعية 5 ثوانٍ، ثم
استرخ.



2. حركة الرقبة
حرّك رأسك ببطء يميناً
ويساراً، دون الوصول إلى الألم.



3. تمديد الظهر
قف ومدّ جسمك بلطف، ثم
عد إلى وضعية مريحة.



4. تمديد الرسغ
حرّك الرسغين والأصابع
بانتظام، خاصة عند استخدام
لوحة المفاتيح لفترات طويلة.

قسم العلاج الطبيعي / مجمع ناصر الطبي



النصائح الذهبية ✨

💧 قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة،
انظر لمسافة 20 قدماً لمدة 20 ثانية.
قم بالمشي 5 دقائق كل ساعة للحفاظ
على نشاطك وصحتك.

متى تحتاج إلى أخصائي علاج طبيعي؟

إذا كان الألم مستمراً أو متكرراً، يؤثر على
نشاطك أو نومك، أو يصاحبه تنميل أو
ضعف، فمن الأفضل التوجه لأخصائي
علاج طبيعي بدلاً من الاعتماد على
المسكنات أو تجاهل الأعراض ..



٨ سبتمبر - العلاج الطبيعي وصحة موظفي المكاتب
تحرك خلال عملك .. قبل أن يجبرك الألم على التوقف

جسمك ليس مصمم
للجلوس طوال اليوم

كيف أجلس بطريقة صحيحة ؟

حافظ على الرأس في وضعية مستقيمة، وتجنب دفعه للأمام نحو الشاشة. ✓

اسند أسفل ظهرك جيدًا وحافظ على الظهر في وضعية مريحة. ✓

اجعل القدمين مستندتين على الأرض أو على مسند مناسب. ✓

ارفع الشاشة لمستوى العينين لتجنب انحناء الرقبة واضبط الكرسي بحيث تكون ركبتيك بزاوية 90 درجة ✓



اختبر نفسك !

- هل تجلس أكثر من ساعة دون حركة ؟
- هل شاشتك منخفضة؟
- هل تعاني من ألم متكرر في الرقبة أو الظهر؟
- هل تعمل لفترات طويلة وظهرك منحني؟

إذا أجبت بـ "نعم" على أكثر من سؤال ، إذا فقد حان وقت تغيير بعض عادات العمل .



الحركة جزء من صحتك...
لا تجعل مكتبك يوقفها!

أضرار الجلوس الطويل

- 1  آلام أسفل الظهر
- 2  تيبس الرقبة والكتفين
- 3  ضعف الدورة الدموية وتنميل الساقين
- 4  إجهاد العضلات والمفاصل
- 5  انخفاض النشاط وزيادة الخمول