

سلسلة في التوعية الصحية تسليماً لخطى (التوعية الصحية) والتأهيل - وسائل توعوية رقم ٨٠

# وضعية الظهر السليمة



## حمل الأشياء



احتفظ بالأشياء التي تحملها قريبة  
من جسمك لتقليل الحمل الواقع على  
ظهرك وإذا كان ممكناً فاقسم ما  
تحمله إلى قسمين بكل يد جزء.

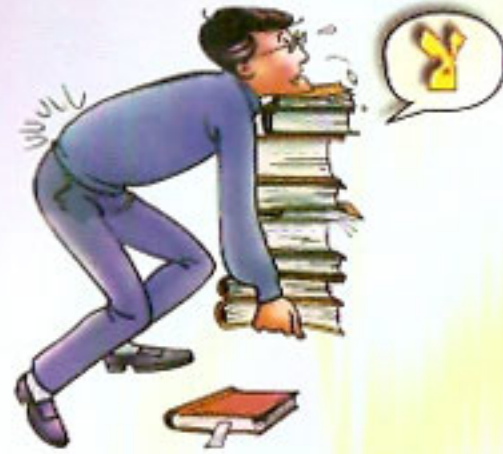


## الانحناء



الانحناء على وسطك من أخطر الحركات التي تؤديها على فقرات الظهر. إنه من الأفضل أن تحافظ على ظهرك مستقيماً قدر الإمكان عندما تنحني ودع ساقيك تنحني بدلاً من ظهرك.

## رفع الأشياء

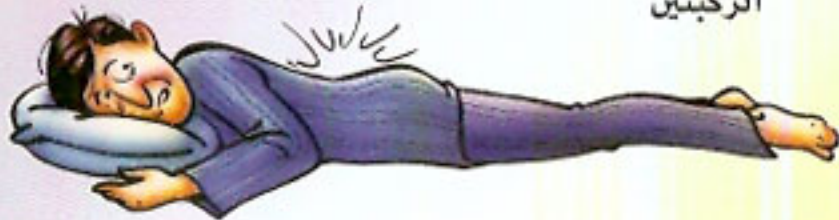


عندما تحمل شيئاً حافظ على ظهرك مستقيماً واثن ركبتيك لا ظهرك ودع ساقيك يقومان بالعمل كاملاً بدلاً من ظهرك

## النوم



إن أفضل وضعية للنوم هي النوم على أحد جانبيك وثني الركبة مع وضع مخدة صغيرة بين الساقين أو النوم مستقيماً على ظهرك مع وضع مخدة تحت الركبتين



## الوقوف



الوقوف في وضعية سليمة يحمي ظهرك. قف منتصباً في وضع مستقيماً قدر الإمكان، اسحب كتفيك للخلف واستند على مؤخرتك

## الجلوس



الجلوس في وضعية سليمة مع استناد  
ظهرك جيداً يحمي ظهرك ويمكنك  
وضع مخدة صغيرة أو ما شابه بين  
ظهرك وبين المقعد الذي تجلس عليه  
لتحمي ظهرك كما يجب أن تكون  
قدميك على الأرض لا بعيداً عن  
الأرض.