

المحافظة
على صحة الظهر
Top 10 back care tips



مستشفى المواساة
Mouwasat Hospital

www.mouwasat.com



مستشفى المواساة
Mouwasat Hospital

للعناية إختيار واحد

مركز لتعليم المرضى ٢٠١٧ م

للإستعلام وحجز المواعيد

920004477

المدينة المنورة

الرياض

الدمام

الخبر (تحت الإنشاء)

القطيف

الجبيل الصناعية

@mouwasat_Hosp

mouwasat.hosp

@mouwasat_Hosp

www.mouwasat.com

Neuro 001

Top 10 tips for a healthy back, including lifting advice, how to sit properly and back-strengthening exercises:

1. Exercise your back regularly – walking, swimming (including front and back strokes) and using exercise bikes are all excellent ways to strengthen your back muscles.
2. Always bend your knees and hips, not your back.
3. Learn to lift heavy objects using the correct lifting technique.
4. Carry larger loads in a comfortable rucksack using both shoulder straps, and avoid sling bags.
5. Maintain a good posture – avoid slumping in your chair, hunching over a desk, or walking with your shoulders hunched.
6. Try to take a short break from sitting every 30 minutes.



7. Stop smoking – it's thought smoking reduces the blood supply to the discs between the vertebrae and this may lead to these discs degenerating.
8. Lose any excess weight, use a healthy weight calculator to find out if you're a healthy weight for your height.
9. Check that your bed provides the correct support and comfort for your weight and build, not just firmness.
10. Learn relaxation techniques such as breathing exercises to help manage stress. Stress is a major cause of back pain.



٧. يفضل استخدام كرسي بمسند للظهر؛ والجلوس مع فرش القدمين على الأرض أو على مسند القدمين. كما يجب تغيير طريقة الجلوس كل بضع دقائق.

٨. يجب الإقلاع عن التدخين، حيث يعتقد أن التدخين يقلل من تدفق الدم إلى الأقراص بين الفقرات، وهذا ما قد يؤدي إلى تدهور أو تنكس هذه الأقراص.

٩. يجب العمل على إنقاص الوزن الزائد، ومحاولة الوصول إلى وزن صحي يناسب الطول.

١٠. يجب اختيار فراش مناسب للطول والوزن والعمر ووضعية النوم.

١. القيام بتمارين منتظمة للظهر. وبعد المشي والسباحة (لا سيما السباحة على الظهر) واستعمال الدراجات الهوائية الخاصة بالتمارين من الطرق الممتازة لتقوية عضلات الظهر.

٢. يجب ثني الركبتين والوركين، وليس الظهر.

٣. لا يجوز قتل الظهر وثنيه في الوقت نفسه.

٤. يجب أن يكون رفع الأشياء وحملها قريباً من الجسم.

٥. يجب أن يحاول الشخص نقل الأحمال في حقيبة ظهر، وأن يتجنب حقائب الكتف.

٦. لا بد من الحفاظ على وضعية جيدة، مع تجنب الاسترخاء في المقعد، والانحناء فوق المكتب أو المشي بكتفين منحنيين.

