



# سلامتی شغلی

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی بیمارستان کوثر



آدرس: شیراز-خیابان قصر دشت-بعد از پل زیرگذر شاهد- بیمارستان کوثر

صندوق پستی: ۷۱۸۷۷۹۵۹۶۱

تلفن: ۰۷۱۳۶۱۴۱۰۰۰

سایت: [www.kowsar-hospital.ir](http://www.kowsar-hospital.ir) اینستاگرام: Shiraz\_kowsar\_hospital

زندگی مدرن و ماشینی امروز تحرک لازم را از انسان گرفته و اکثر ما نصف روز را پشت میز کار می نشینیم و تحرکی نداریم. این عمل در دراز مدت ضررهایی به بدن ما میزند. مانند خستگی، سختی عضلات و مشکلات جسمانی. برای پیشگیری از این وضعیت ما به دو نکته مهم در محیط کار باید توجه کنیم:

## ۱- ورزش

## ۲- موسیقی

این دو پدیده باعث کارآئی بهتر در محیط کار، افزایش شادابی، ایجاد خلق و خوی بهتر و رشد اتکا به نفس را بیشتر می کند.

ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است، احتمال بروز بیماریهای قلبی، عروقی و فشارخون، چاقی و دیابت را کاهش دهد. در کاهش چربی خون و پیشگیری از پوکی استخوان و .... مؤثر است.

### تمرینات ورزشی در محیط کار شامل:

تمرینات حرکتی: که مفاصل را بهبود می بخشند و باعث افزایش جریان خون میگردند.



صاف کردن زانوها برخیزید.

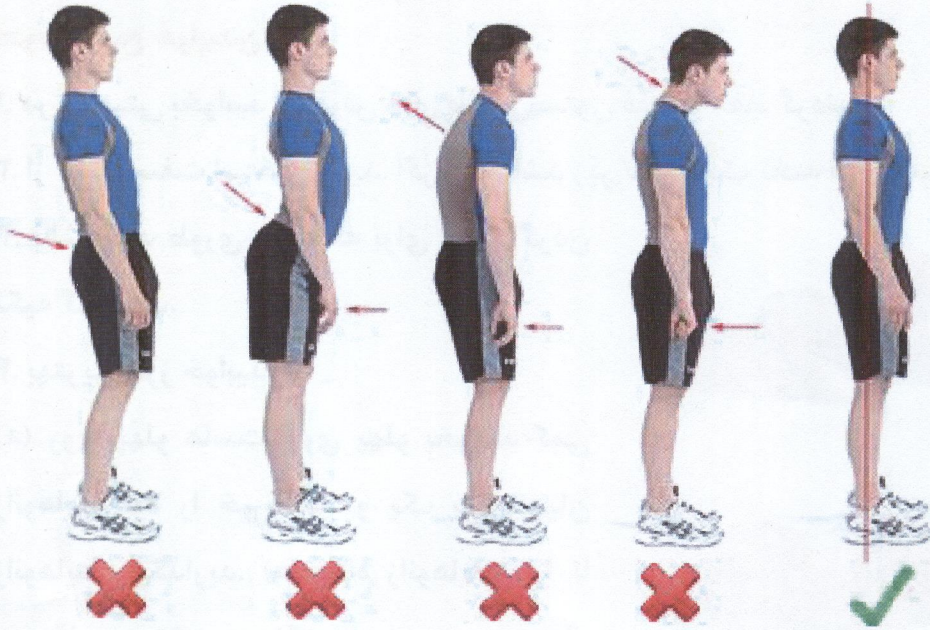
۵. از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید (تمام بدن خود را به آن سمت بگردانید).

۶. قرار دادن یک بالشک پشت کمر هم خوب است.

۷. در یک وضعیت بیش از ۳۰ دقیقه ننشینید. برخیزید و بعد از چند حرکت کششی دوباره بنشینید.

### نحوه صحیح ایستادن

سر را بالا نگاهدارید، چانه را بداخل بدهید، قفسه سینه به جلو، استخوان کتف به عقب، زانوها صاف، شکم بداخل. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت قرار نگیرید. اگر میتوانید از یک چهار پایه استفاده کنید و متناوباً پاهای خود را عوض کنید و وزن خود را روی هر دو پا توزیع کنید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.



### نحوه صحیح راه رفتن

۱. سر را بالا نگهدارید. با چشم

مستقیم به جلو نگاه کنید.

۲. شانه ها را در یک راستا با بدن قرار دهید.

۳. حرکت طبیعی بازوها را کنترل کنید.

۴. پاها را در یک راستا و موازی قرار دهید و به اطراف منحرف نکنید.

### بلند کردن جسم از زمین

۱. سعی کنید که وزن جسم از ۶ کیلو بیشتر نباشد.

۲. هنگام بلند کردن اشیاء پشت خم نشود و در وضعیت مستقیم

قرار بگیرد.

۳. هنگام بلند کردن اشیاء باید پاهایتان حدود ۳۵-۴۰ سانتی

متر یا به عرض شانه ها از هم باز شود. سپس کمر مستقیم با

خم کردن زانوها جسم را با دستهایتان بگیرید و با راست کردن

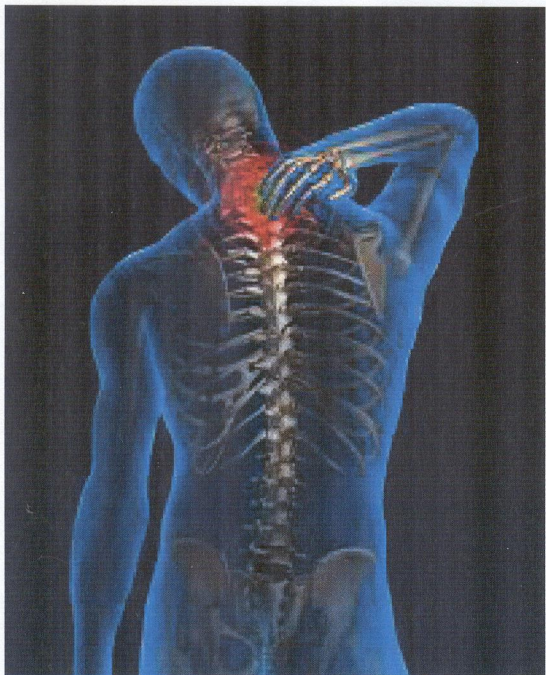
زانوها بحالت اولیه برگردید. (برای گذاشتن زمین باید عکس

این کار را انجام دهید).

۴. اگر جسمی را بلند می کنید، دستهایتان با فاصله زیادی از



## علل درد گردن



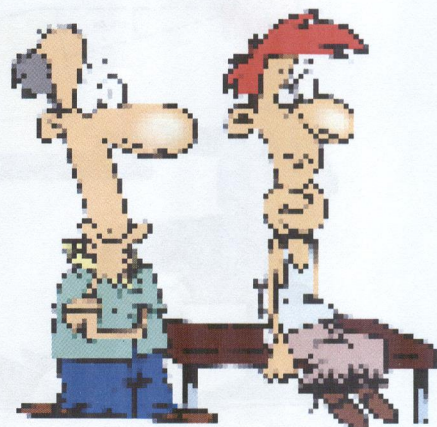
- ۱- کشش عضلات گردن ( قرار گرفتن سروگردن در یک وضعیت نامناسب به مدت طولانی )
- ۲- پیر شدن دیسک بین مهره ها ، آرتروز یا سائیدگی مفاصل بین مهره های گردن
- ۳- در رفتن دیسک بین مهره های گردن
- ۴- ضربه و تصادفات
- ۵- رماتیسم مفصلی که باعث تخریب مفاصل بین مهره های گردن می شود
- ۶- عفونت
- ۷- تومورها
- ۸- بیماریهای مادرزادی

## نیاز به درمان در موارد زیر اتفاق می افتد

- ۱- درد شدید یا مداوم
- ۲- درد گردن همراه با دردی که به دست تیر میکشد .
- ۳- درد گردن همراه با سردرد ، گزگز ، بیحسی یا ضعف دست
- ۴- ضربه به گردن

## توصیه های جهت پیشگیری از درد گردن

- ۱- هنگام راه رفتن یا نشستن سعی کنید بدن و سرتان را صاف نگه دارید به طوری که سر در امتداد ستون فقرات قرار گیرد .



- ۲- هنگام کار کردن از خم کردن گردن به مدت طولانی خودداری کنید . ( مثلا کار کردن با رایانه ارتفاع صندلی خود را با صفحه مانیتور تنظیم کنید )
- ۳- موقع خواندن کتاب یا روزنامه آن را بالا نگه دارید که مجبور نباشید گردن را خم کنید .
- ۴- هنگام مطالعه با شکم روی زمین نخواهید انحنای ایجاد شده در پشت و گردن شما باعث درد گردن می گردد .
- ۵- در انتخاب بالش خود دقت کنید . از بالش های خیلی نرم و خیلی سفت با ارتفاع بلند استفاده نکنید .
- ۶- در مسافرت های طولانی هنگامی خواب از بالش های طبی مخصوص استفاده نکنید .

تنه قرار نگیرد.

۵. هیچگاه جسم سنگین را بالاتر از سطح کمر نیاورید.

۶. عضلات شکم را سفت کنید و با آهستگی قدم بردارید.

۷. هنگام حمل کیف و چمدان آنها را به طور متناوب حمل کنید.

۸. همیشه بین هل دادن اجسام سنگین یا کشیدن آن، هل دادن را انتخاب کنید.

### کار با کامپیوتر

۱. صاف بنشینید، کمر راست، شکم به عقب، باسن بایستی با پشتی صندلی در تماس باشد.

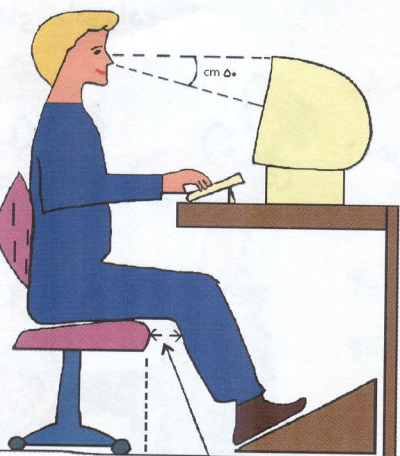
۲. زانوها هم سطح باسن (ران موازی با سطح کف اتاق باشد) و زانوها ۲ الی ۳ سانتی متر از لبه صندلی جلو باشد و کف پاها را روی زمین قرار دهید.

۳. مچ دست مستقیم باشد و به سمت بالا یا پایین یا طرفین خم نشود و پس از هر ۴۵ دقیقه کار با ماوس ۱۰ دقیقه به دست خود استراحت داده و ورزش انگشتان و مچ دست را انجام دهید.

۴. زاویه آرنج کمی از نود درجه بیشتر باشد.

۵. مانیتور باید ۵۰ سانتیمتر از پیشانی فاصله داشته باشد.

۶. صفحه کلید ۲ سانتی متر بالاتر از ساعد و کمی خم شود.



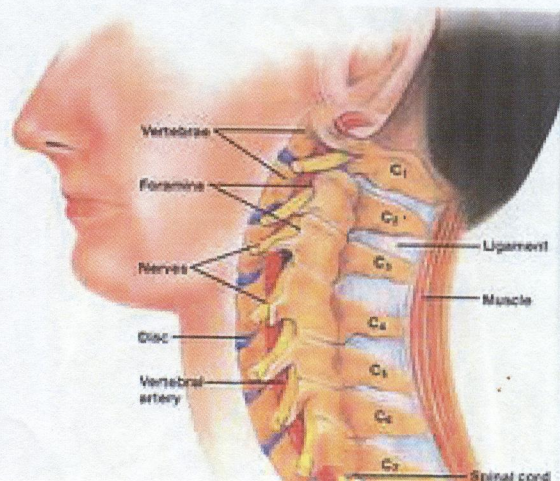
۷. بعد از ۵۰ دقیقه نشستن چند دقیقه بلند شوید کمی راه بروید و ورزش های کمر خود را انجام دهید.

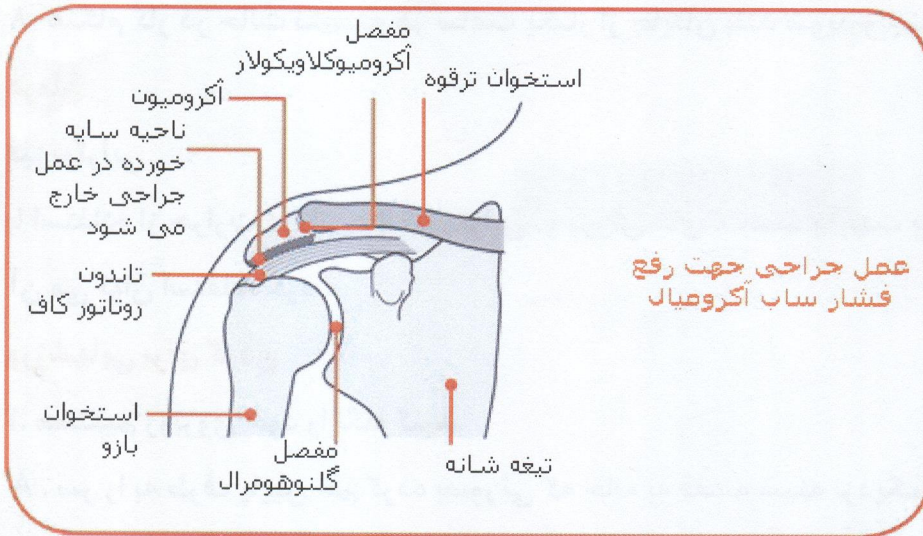
۸. برای رفع خستگی چشم هنگام کار با کامپیوتر هر ۲۰ دقیقه ۲۰ ثانیه به چشمانتان استراحت دهید و اشیاء دور را در فاصله ۶ متری نگاه کنید.

### گردن درد

گردن شامل مهره‌هایی از ستون مهره است که بین تنه و سر قرار دارد و هفت مهره می باشد. پایداری گردن به علت شکل مهره ها و عضلات اطراف آن و لیگامان ها تامین میشود. گردن در جهات مختلف حرکت میکند و وزن سر را تحمل میکند.

درد گردن در بسیاری از افراد اتفاق می افتد، گاهی خود به خود خوب می شود و گاهی هم به پزشک مراجعه می کنند.





ساختار پیچیده ایست که موجب اتصال اندام فوقانی به تنه می شود . شانه بیشترین دامنه حرکتی را در بین مفاصل دارد و در هر جهتی میچرخد . کمربند شانه ای از بازو ، کتف ، ترقوه و جناغ سینه تشکیل شده است که بوسیله مفاصلی به تنه اتصال می یابند .

شایع ترین علل مراجعه به پزشک درد ، تورم ، خشکی محدودیت حرکت است .  
مهمترین علل دردشانه

۱- تاندونیت عضلات اطراف مفصل شانه ( التهاب تاندون )

۲- پارگی عضلات مفصل شانه

۳- بورسیت (بورس ها عضلات را از هم جدا می کنند و باعث کاهش اصطحکاک آن ناحیه میگردند . به التهاب آنها بورسیت می گویند).

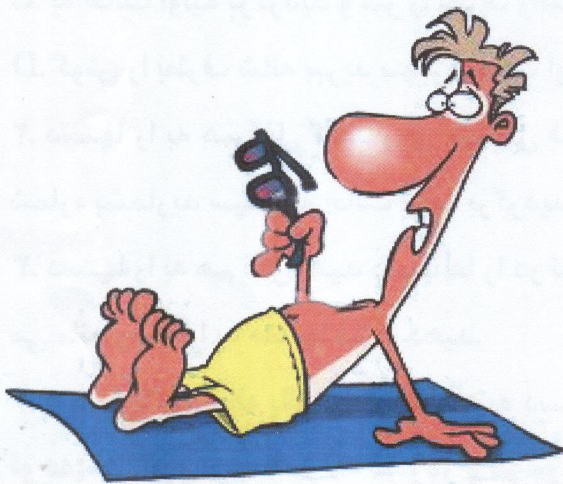
۴- شانه منجمد

۵- در رفتگی شانه

۶- آرتروز شانه

۷- سائیدگی یا آرتروز مفصل بین استخوان ترقوه و استخوان کتف

۸- در برخی موارد بیماری .....



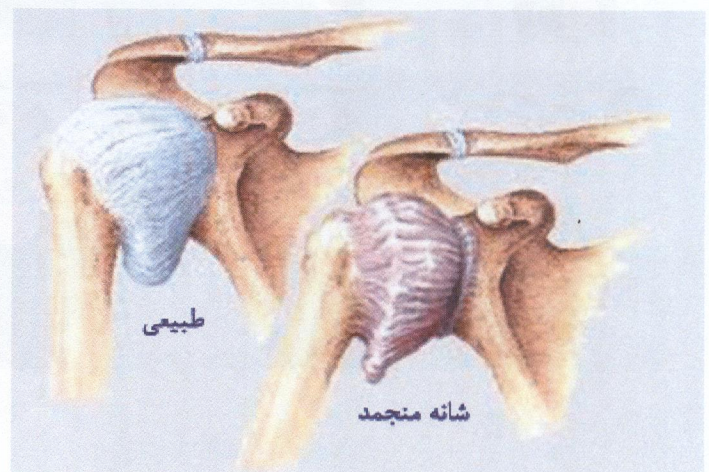
### ( شانه منجمد ) Frozen Shoulder

این بیماری بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال دیده میشود . کپسول مفصل شانه دچار التهاب شده که منجر به کاهش حرکات فعال و غیرفعال شانه می شود.

#### علائم

۱- درد

۲- محدودیت حرکات



۷- در حین رانندگی صندلی خود را به فرمان نزدیکتر کنید تا دستانتان بیش از حد دراز نشود و به مهره های گردن فشار نیارد .

۸- هنگام کار در حالت نشسته هر ساعت یکبار از جایتان بلند شوید و چند حرکت کششی انجام دهید .

## درمان

### فیزیوتراپی

با استفاده از حرارت درمانی ، الکتروتراپی و ورزش های مناسب و جهت بهبود درد و جلوگیری از بازگشت مجدد آن می توان استفاده کرد .

### ورزشهایی برای گردن

۱. مستقیم روبروی خود را نگاه کنید.

A. سر را به طرف پایین خم کرده بصورتی که چانه به قفسه سینه نزدیک شود.

B. سپس سر را بطرف بالا ببرید و سقف را تماشا کنید.

C. به حالت اولیه برگردید و سر را بطرف راست و سپس چپ بگردانید.

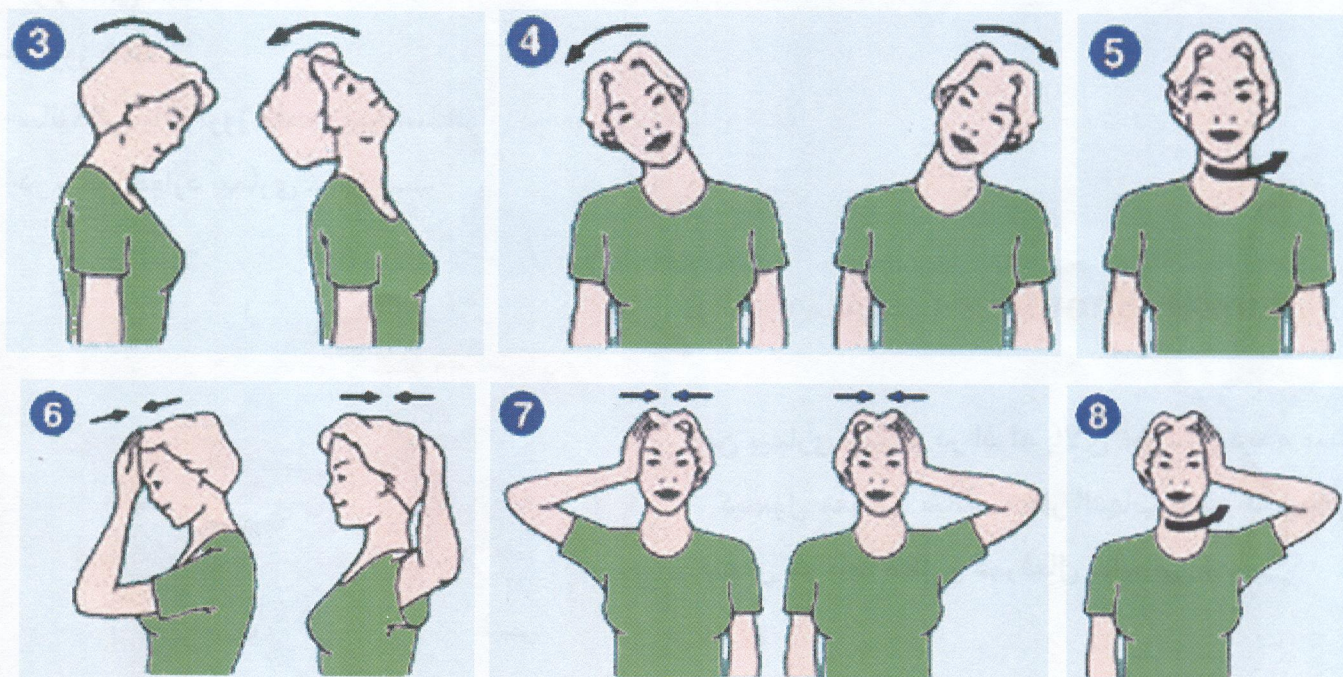
D. گوش را بطرف شانه ببرید سپس بحالت اولیه برگردید. سپس بطرف دیگر سر را خم کنید.

۲. دستها را به هم قفل کنید روی پیشانی قرار دهید (دست ها ثابت است) حال پیشانی را به آن فشار دهید ۵ شماره بشمارید سپس به حالت اولیه برگردید.

۳. دستها را به هم قفل کنید دست ها را در ناحیه پشت سر گذاشته (قسمت بالای سر) دست ها ثابت می ماند و سر را به دستها فشار دهید.

۴. دست ها زیر چانه بگذارید و با چانه به دستها فشار دهید.

**توجه: این ورزشها سه مرتبه در روز و هر ورزش ده بار انجام شود.**



۶. آرنج خود را روی میز قرار داده آن را حرکت ندهید. ساعد خود را به جلو و عقب ببرید.
۷. دستها را به هم گرفته و پشت سر ببرید سپس آرنج ها را بهم نزدیک کرده و سپس دور کنید .  
توجه: این ورزشها سه مرتبه در روز و هر ورزش را ده بار انجام دهید.

## علل کمر درد

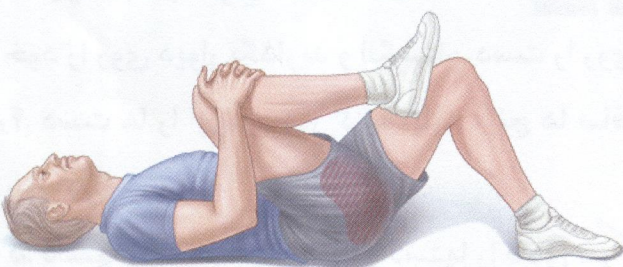


- ۱- بلند کردن اجسام سنگین
- ۲- حمل نادرست اجسام
- ۳- ضربه ها
- ۴- انجام فعالیت های طولانی مانند رانندگی طولانی
- ۵- چاقی
- ۶- تصادفات
- ۷- حرکت های ناگهانی و کنترل نشده
- ۸- گرفتگی و اسپاسم عضلانی
- ۹- بیماریهای روماتیسمی
- ۱۰- بیماریهای استخوانی
- ۱۱- ارتروز
- ۱۲- فتق دیسک بین مهره ای



## پیشگیری از کمر درد

- ۱- از انجام حرکت های ناگهانی ، خشن و تند که موجب وارد آمدن فشار های زیاد به ستون مهره ها می شود خودداری کنید .
- ۲- از حفظ یک وضعیت به مدت طولانی پرهیزید .
- ۳- سعی کنید وضعیت صحیح بدن را در همه حال حفظ کنید .
- ۴- از نگه داشتن ستون فقرات در وضعیت های نادرست پرهیزید .
- ۵- از بلند کردن اجسام سنگین و حمل آنها به تنهایی خودداری کنید .
- ۶- با انجام حرکات ورزشی مناسب ، عضلات تنه را تقویت کنید .
- ۷- هنگام کار کردن سطوح کار را با قد خود تنظیم کنید .
- ۸- از رانندگی طولانی پرهیزید .



- ۹- هنگام خرید از چرخ دستی استفاده کنید .

## ورزشهایی برای کمر

۱. به پشت بخوابید (صورت به بالا)





۳- ضعف عضلات

عوامل زمینه ساز

۱- ضربه

۲- صدمه و آسیب های بافت نرم مفصل

۳- دردهای شدید مفصل شانه

۴- اضطراب و افسردگی

۵- همی پلژی ( فلج نیمه بدن )

۶- مواردی از جراحی ( برداشتن سینه )

۷- سکتته های قلبی

۸- بیماریهای تیروئیدی

۹- بیماریهای ریوی

۱۰- بیماریهای دیابت

۱۱- عدم استفاده از مفصل شانه

### درمان

فیزیوتراپی

### ورزشهایی برای شانه



۱. به جلو خم شوید. یکی از دستها

را آویزان کنید در حالیکه با دست

دیگر خود میز یا صندلی را گرفته

اید. با دست آویزان به طور فرضی

یک دایره بکشید.

۲. مستقیم بایستید یا بنشینید.

هر دو شانه را به طور دایره وار به

پشت ، عقب و بالا بچرخانید. ابتدا

از یک دایره کوچک شروع کرده تا

به یک دایره بزرگ برسید.

۳. بایستید با آرنج صاف، دست

خود را روی دیوار بگذارید و انگشتان دست را روی دیوار بالا ببرید.

۴. دست ها را از بدن دور کنید. باید آرنج ها صاف و کف دست ها به سمت پائین باشد. دستها را تا امتداد شانه

بیاورید.

۵. دستها را به هم بچسبانید و دستها را بالای سر ببرید آرنج نباید خم باشد.

۲. به رباط های اطراف زانو کمک میکند تا زانو را پایدار نگاهدارد

## تاندون ها

تاندون ها عضلات را به استخوان ها متصل می کنند

## علل زانو دردها

زانو دردها بر دو قسم هستند

### الف ( زانو درد حاد

مثل :

۱- شکستگی زانو

۲- آسیب لیگامان های جانبی

۳- آسیب لیگامان متقاطع یا رباط صلیبی زانو

۴- پارگی تاندون

۵- آسیب مینیسک ها

### ب) زانو درد مزمن

مثل :

۱- آرتروز یا استئوآرتریت

۲- روماتیسم

۳- بورسیت ( التهاب کیسه های اطراف زانو به علت عفونت و یا ضربه)

۴- عفونت

۵- نرمی غضروف کشک ( کندرومالیشیا )

۶- آسیب برجستگی استخوان درشت نی ( ozgood )

## درمان :

۱- مراجعه به پزشک ارتوپد در موارد حاد ، انجام درمان های اولیه و سپس فیزیوتراپی

۲- در موارد مزمن شروع فیزیوتراپی با دستور پزشک ارتوپد

## پیشگیری

۱- برای مدت طولانی ثابت نایستید و وضعیت خود را تغییر دهید

۲- از چهارپایه کوتاهی برای انجام کارهای ایستاده استفاده کنید

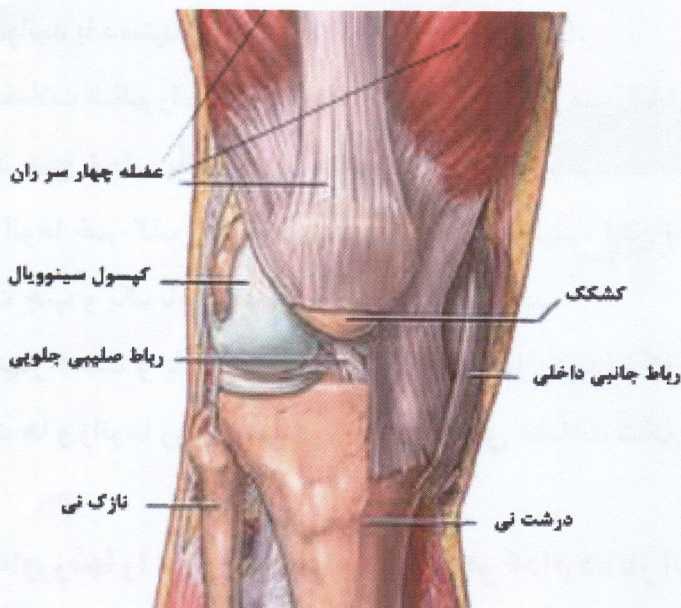
۳- از نشستن دو زانو و چهارزانو خودداری کنید

۴- از توالف فرنگی استفاده کنید

۵- حتی المکان از پله استفاده نکنید

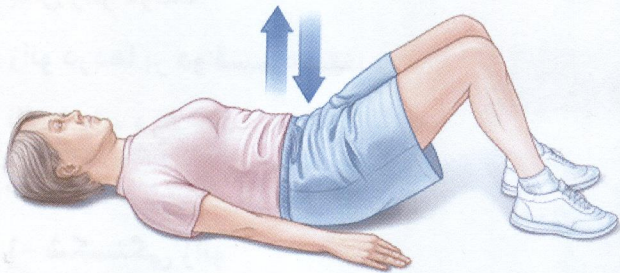
۶- عضلات پای خود را با ورزش قوی کنید

۷- وزن خود را متعادل نگاهدارید



A. زانو ها خم - کف پا روی زمین - اکنون یک زانوی خود را به طرف سینه بیاورید. باید قوس کمرتان صاف شود پنج شماره بشمارید سپس به حال اول برگردید. سپس با پای دیگر این حرکت را انجام دهید.

B. زانو ها خم - کف پا روی زمین - هر دو زانو را با هم به طرف سینه بیاورید ۵ شماره بشمارید و بحالت اولیه برگردید ( میتوانید با دستهای خود دو زانو ها را قلاب کنید).



C. عضلات شکم را منقبض کنید و کمر خود را به زمین فشار دهید. پنج شماره بشمارید و سپس بحالت اولیه برگردید.

D. زانو ها خم - کف پاها روی زمین - پاها را از ناحیه لگن به سمت چپ و یک بار به سمت راست متمایل کنید.

E. چهار دست و پا روی زمین قرار گیرید (مثل گربه) - کف دست ها و زانو ها روی زمین قرار دارند. سپس عضلات شکم را منقبض کنید.

**توجه: ورزشها را به آرامی انجام دهید و هر کدام ده بار انجام شود.**

## زانو

مفصلی است که سه استخوان ران ، درشت نی و کشکک در ساختمان آن شرکت دارند مفصل زانو به وسیله یک کپسول مفصلی غشاء سینوویال و رباط احاطه شده است .

### رباطهای زانو

نوارهای محکمی هستند که انتهای استخوان ها را به یکدیگر متصل می کنند

در هر طرف زانو

۱. رباط جانبی داخلی

۲. رباط جانبی خارجی

### داخل زانو

۱. رباط متقاطع جلوئی

۲. رباط متقاطع پشتی

### مینیسک

دو نوع بافت متفاوت اختصاصی به نام مینیسک میان ران و درشت نی قرار دارند

### مینیسک به دو دلیل اهمیت دارد

۱. مانند یک ضربه گیر عمل می کند

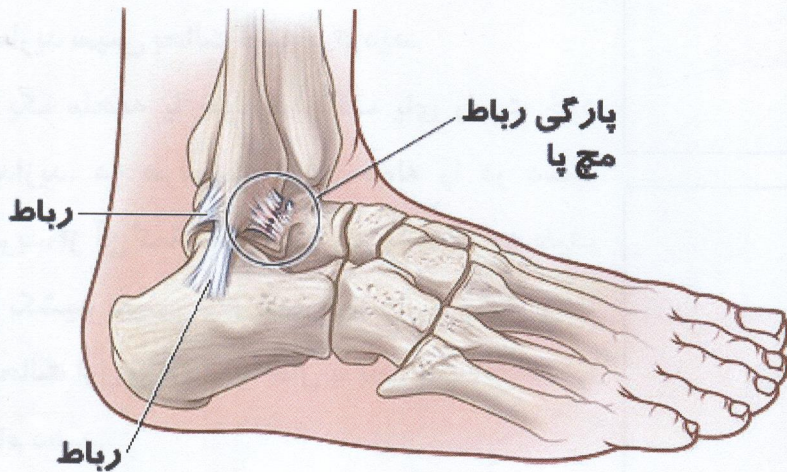


۴. مستقیم بایستید. سپس روی پاشنه بلند شوید پنج شماره بشمارید و بعد بحالت اولیه برگردید. از پشتی صندلی به عنوان تکیه گاه استفاده کنید.

۵. در پشت یک صندلی قرار گرفته و با دو دست پشتی آن را بگیرید، روی یک پا بایستید و پای دیگر را از پشت از قسمت زانو خم کنید و پاشنه پای خود را به باسن نزدیک کنید سپس به حالت اولیه برگردید سپس با پای دیگر این حرکت را انجام دهید.

توجه: این ورزش سه بار در روز و هر ورزش بین ۵ تا ده مرتبه انجام شود.

## مچ پا



مفصل مچ پا از کنار هم قرار گرفتن استخوان های درشت نی و نازک نی ساق پا در بالا و استخوان قاپ در پایین تشکیل می شود که بوسیله لیگامان ها و تاندون ها بهم متصل میشوند قوی ترین تاندون بدن (تاندون آشیل) در پشت این مفصل قرار دارد .

## علت مراجعه

- ۱-درد
- ۲- تورم
- ۳- خشکی و محدودیت .....
- ۴- آسیب های ناشی از ضربه

آسیب های مچ پا

- ۱- شکستگی
- ۲- پیچ خوردگی
- ۳- دررفتگی
- ۴- کشیدگی

## علل دیگر درد مچ پا

- ۱- روماتیسم
- ۲- آرتريت
- ۳- آشیل

## کمک های اولیه

- ۱- استراحت
- ۲- کمپرس یخ
- ۳- بالا نگهداشتن پا

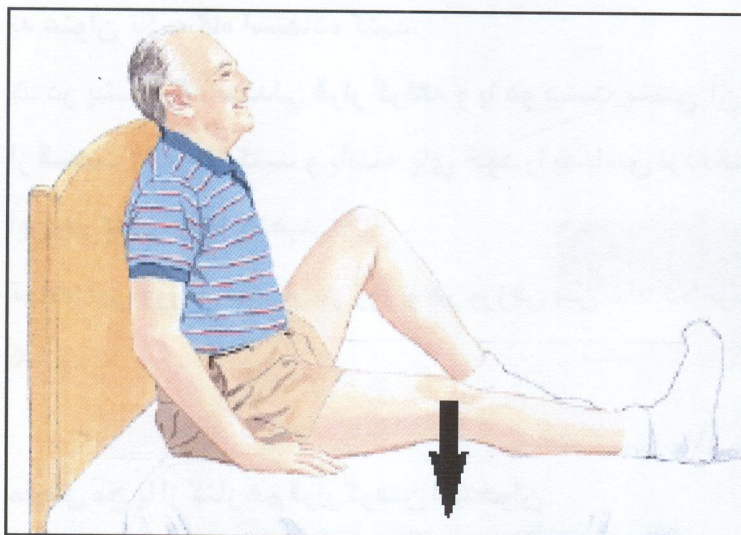
## درمان



سائیدگی ۴- بورسیت ۵- التهاب تاندون

## ورزشهایی برای زانو

۱. به پشت بخوابید (صورت بطرف بالا)



A. پاها مستقیم. عضلات پای چپ را سفت کنید ده شماره بشمارید سپس آن را شل کنید. سپس این حرکت را با پای راست انجام دهید.

B. هر دو زانو را خم کنید. یک بالشک بین دو زانو قرار بدهید. دو زانو را به هم فشار دهید پنج شماره بشمارید سپس بحالت اولیه برگردید.

C. یک ملحفه یا حوله دور کف پای راست خود ببندازید. دو طرف ملحفه یا حوله را در دست بگیرید. از آن کمک بگیرید و پای راست را به طرف بالا بکشید سپس پنج شماره بشمارید و سپس پا را بحالت اول برگردانید. حال با پای چپ این کار را انجام دهید.

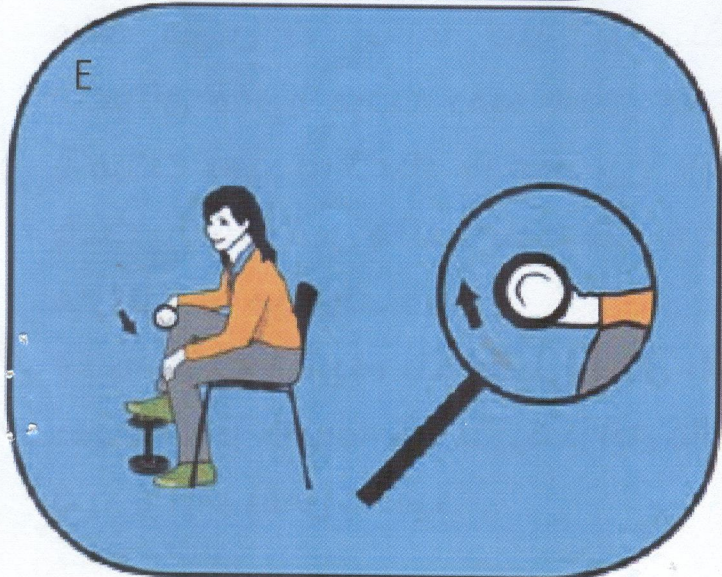
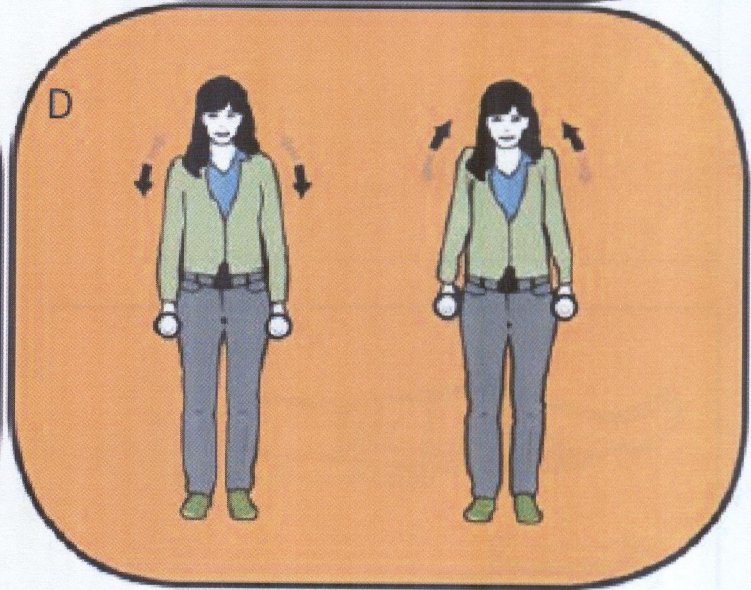
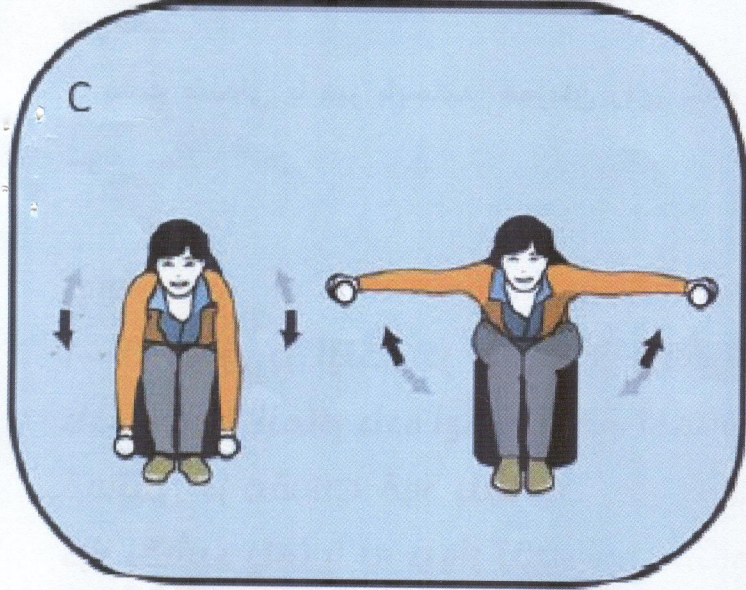
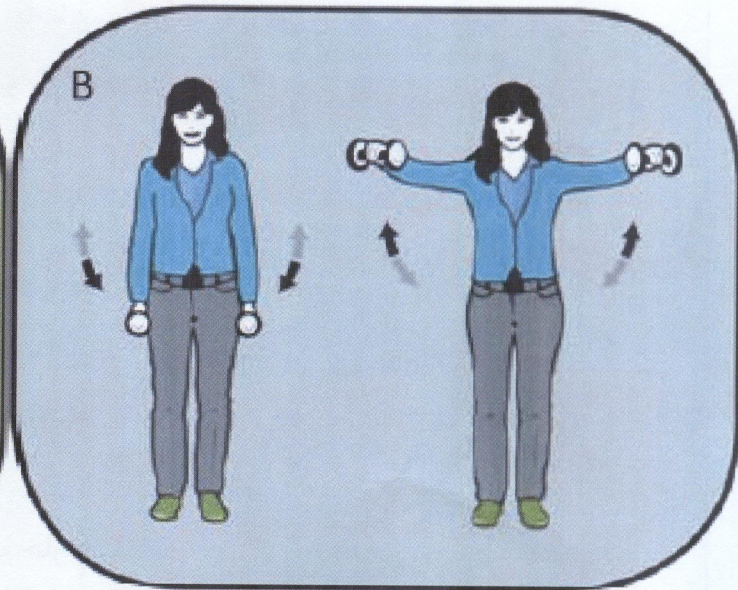
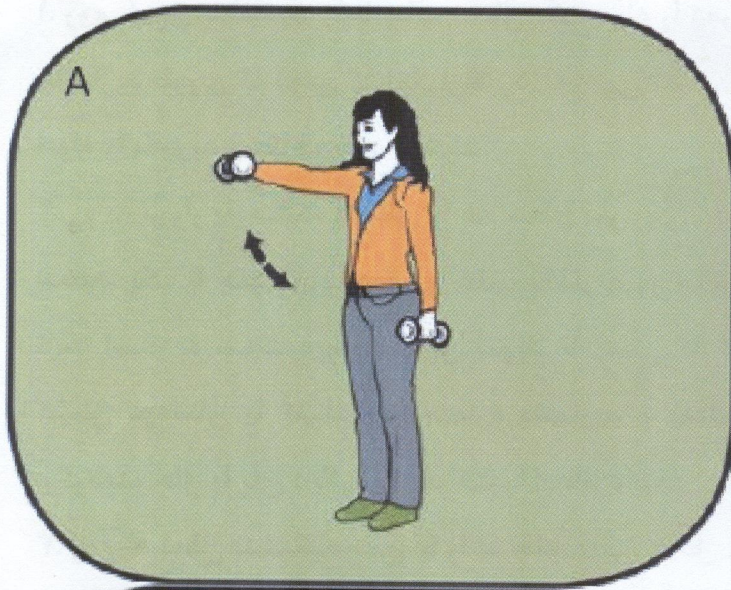
D. بوسیله آرنج ها به پشت خود تکیه بزنید. پای چپ را خم کرده و کف پا را روی زمین بگذارید. حال پای راست را بدون اینکه زانو را خم کند مستقیم بالا بیاورید و سعی کنید انگشتان را به طرف خود بکشید. پنج شماره بشمارید و به حالت اول برگردید. سپس این حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

۲. بنشینید پاهای خود را دراز کنید. حوله ای زیر پاشنه خود قرار دهید. حال عضلات ران را سفت کنید و انگشتان پا را به طرف خود بکشید تا پنج شماره بشمارید. سپس عضلات را شل کنید.

۳. روی صندلی بنشینید. کف پاها روی زمین (زانو ۹۰ درجه) حال پای راست را از زمین بلند کنید سپس آرام روی زمین بگذارید. سپس این حرکت را با پای چپ انجام دهید.



# تمرینات ورزشی با وزنه



آسیب های مفصل مچ پا به برنامه فیزیوتراپی جامعی نیاز دارد که شامل استراحت ، استفاده از وسایل درمانی ، نرمشهای کششی و قدرتی ، کفش مناسب .

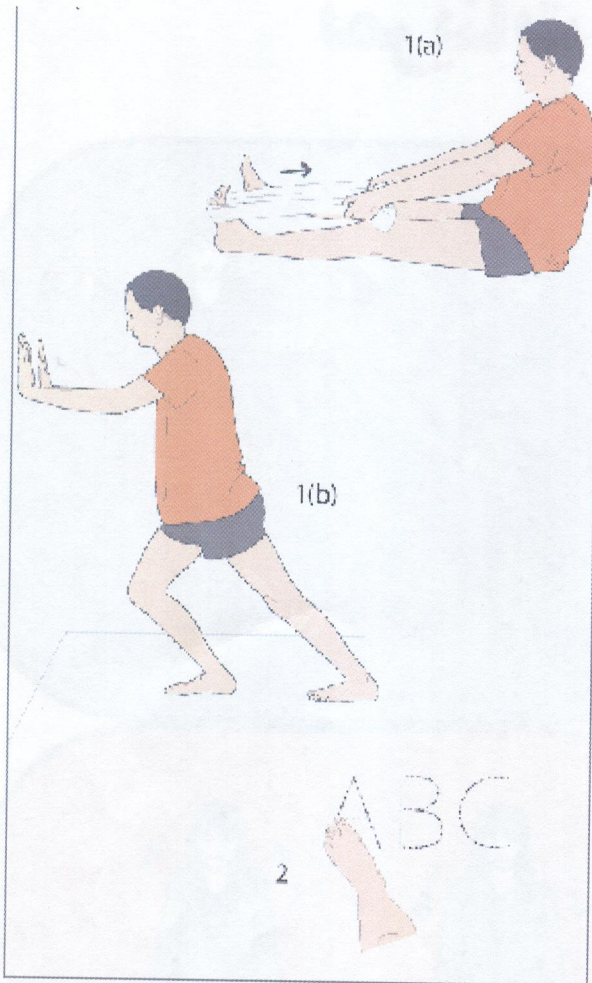
### ورزشهایی برای مچ پا

۱. روی زمین بنشینید. پاها صاف- حال یک حوله را دور پایتان ببندید طوری که قوس کف پا را بگیرد. با زانوی صاف دو طرف حوله را بگیرید و بطرف خود بکشید.

۲. رو به دیوار بایستید. دستان را هم سطح سر روی دیوار قرار دهید. یک پا جلو و پای دیگر را عقب بگذارید. در حالیکه پاها ثابت است به سمت دیوار متمایل شوید تا زمانی که احساس کشش در ساق پا کنید. پنج شماره بشمارید و بحالت اولیه برگردید. حال با پای دیگر این حرکت را انجام دهید.

۳. روی صندلی بنشینید- مچ پا را به جلو، عقب، داخل و خارج بچرخانید.

۴. پشت صندلی یا میز بایستید. همزمان روی پنجه ها بلند شوید.



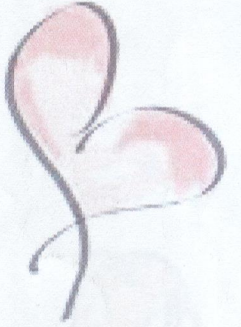
### توجه:

۱- با فرض بر اینکه در طول روز ورزشهای داده شده را انجام داده اید و باز هم احساس فستگی در عضلات خود بنمائید، روی پشت دراز بکشید پاها را به دیوار تکیه دهید زانوها صاف سپس ۵ دقیقه صبر کنید آنگاه انگشتان خود را حرکت دهید سپس مچ پا را حرکت دهید به تعداد ۲۰ عدد. این ورزش باعث برگشت خون و لنف بطرف قلب و غده های لنفاوی میشوند.

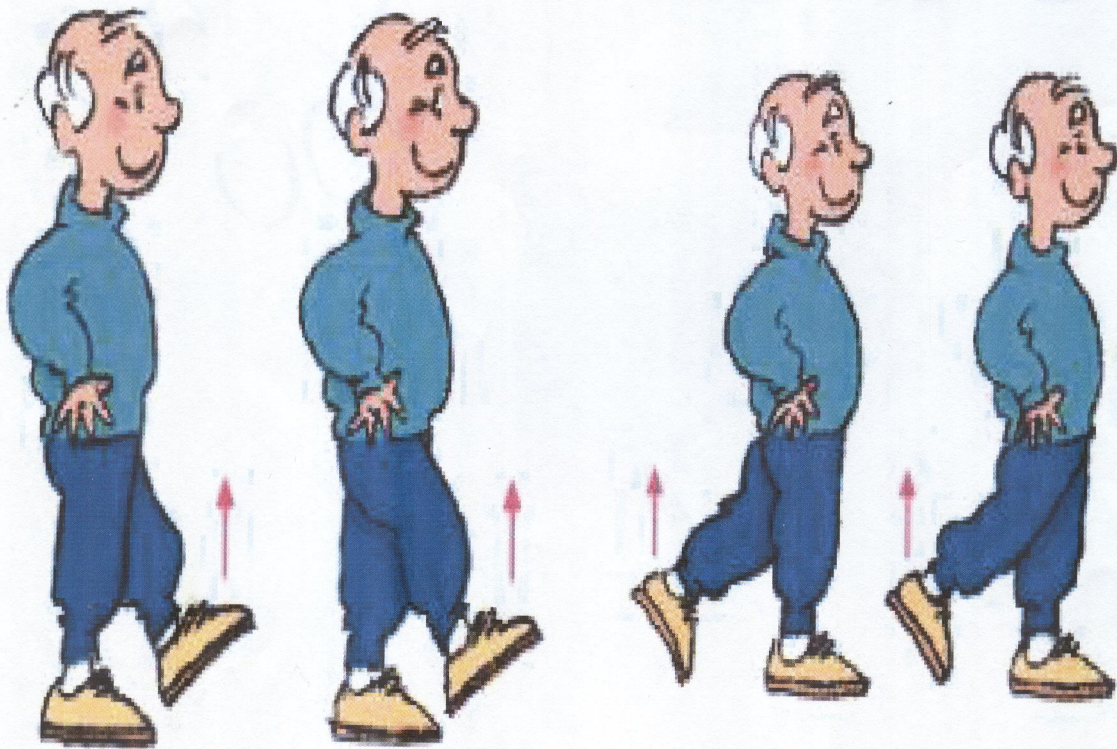
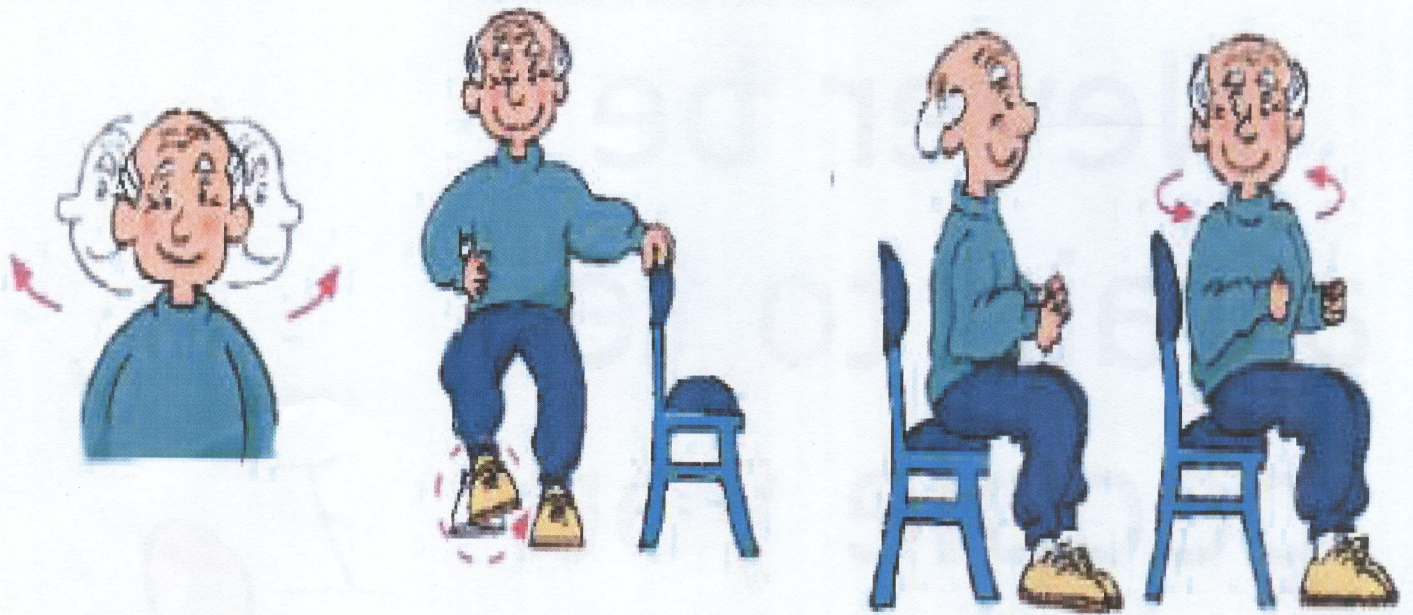
۲- به پشت خوابیده یک صندلی جلوی پای خود بگذارید و ساق پاها را روی صندلی قرار دهید. زانو در ۹۰ درجه قرار بگیرد. در این حالت با تمرکز روی مناظر زیبا چند دقیقه استراحت کنید و آرام نفس بکشید.

Never be  
afraid to tell  
people you  
love them.

I  
You









تمرینات کششی: که باعث استراحت عضلانی، افزایش دامنه حرکتی مفصل و تمرکز اعصاب میشوند.



## دقت کنید

۱. لبخند را فراموش نکنید.
۲. حرکات ورزشی را درست انجام دهید.
۳. حرکات ورزشی را چند بار تکرار کنید.
۴. اگر از وزنه استفاده می کنید باید وزنه سبک باشد (مثلاً نیم کیلو) ولی تعداد حرکات بیشتر باشد.
۵. وضعیت بدن خود را در حالت صحیح قرار دهید.

## نحوه صحیح خوابیدن

۱. در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون فقرات حفظ گردند.
۲. از تشک سفت استفاده کنید. اگر لازم باشد زیر تشک یک تخته قرار دهید.
۳. بالش باید طوری باشد که برای سر و گردن تکیه گاه باشد.



۴. بهترین طرز خوابیدن



- (a) روی پهلو هاست. روی پهلو بخوابید کمی زانوهای خود را خم کنید و یک بالش میان زانوهایتان بگذارید. (هیچگاه زانوهایتان را تا روی قفسه سینه جمع نکنید)
- (b) به پشت بخوابید و یک بالش زیر زانوها بگذارید.

(c) روی شکم نخوابید چون به کمر و گردن فشار می آورد. ولی هر گاه خواستید این کار را انجام دهید یک بالش زیر ناحیه شکم بگذارید.

۵. هنگام برخاستن از تخت خواب به روی یک پهلو برگردید و به کمک دستها بلند شوید.

## نحوه صحیح نشستن

۱. صاف بنشینید، کمر راست، شانه به عقب، باسن بایستی با صندلی در تماس باشد و قوس طبیعی بدن حفظ شود.

۲. وزن بدن باید بطور مساوی در دو سوی باسن توزیع شود.

۳. زانوها ۹۰ درجه و هم سطح باسن یا کمی بالاتر از آن قرار بگیرند. کف پاها روی زمین قرار گیرد (اگر کف پا روی زمین قرار نمی گیرد از یک زیر پائی مناسب استفاده کنید).

۴. هنگام برخاستن به سمت جلو صندلی بیایید و با

