

عرق النساء



الأحسن طلب المساعدة ووضع عصا شرط أساسي. فمن الأفضل جلب المشتريات بدفع العربة للأمام (مثل عربة أطفال).

عند النوم:

الفرش مريح مع وسادة ليست مرتفعة جدا. والوضعية الموصى بها هي على الجنب مع ثني الرجلين أو ثني رجل الأخرى تبقى ممتدة أو الوجه للفوق والرجلين مثنيتين مع وضع مخدة صغيرة تحت ركبتيك. لكي ننهض من السرير أولا نلتفت إلى حافة حافة السرير، ثم ندلي بالساقين، ثم نجلس على السرير.



في المكتب:

يجب أن نضع شاشة الكمبيوتر على مستوى العين، والكرسي يجب أن يكون منخفض حتى تصل أرجلنا إلى الأرض وكذلك من الأفضل لو وضعنا القدمين على موطئ القدم، يجب الجلوس والظهر مستقيم ومن الأحسن أن تكون للكرسي مساند للذراعين، والطاولة تبقى في علو المرفقين.

مراقبة الشكل العام للجسم يمكن من تحسين وضع العمود بشكل كبير وتجنب الزيادة في الوزن وخصوصا البطن الزائدة، التي تحمل الكثير للعمود. يجب علينا أيضا أن نقوم بتمارين رياضية سهلة وبشكل اعتيادي.

الوضعية:

لا تبقى في نفس الوضع لفترة طويلة (في العمل، على الأريكة، في السرير...) عندما تكون واقفا حافظ على الوضعية السليمة لجسمك وهي: الرأس مرتفع والظهر مستقيم.



إذا كان من الواجب أن تبقى واقفين لمدة من الأحسن وضع الرجل فوق موطئ القدم (أو خزانة المطبخ مفتوحة أو رفوف العمل...)، مع تغيير القدم مرة تلوى الأخرى. يجب علينا أن ننتعل أحذية مريحة، وتجنب الكعب العالي.

التحركات:

عندما نريد الالتفات يجب أن نلتفت بكل الجسم، لكي نستحم ونرتب السرير وإفراغ الغسالة، وكل شيء الذي عادة ما نفعله ونحن منحنين، يتعين علينا أيضا القيام به مع استقامة الظهر وثني ركبتيك.

الجهود:

لكي نحمل الأثقال (الأطفال، أشياء...) يجب ثني الركبتين، والحفاظ ما أمكن على ظهرك مستقيم ونحمل الثقل قريبا من الصدر. إذا كان يجب علينا أن نرفع أو نحرك أشياء ثقيلة جدا من