



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی، درمانی آستان اربیل
معاونت امور بهداشتی

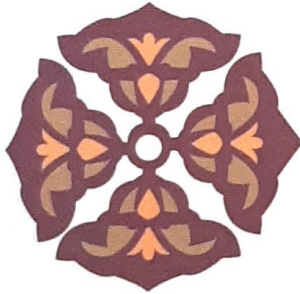
مراقبت از ستون فقرات



به نام خدا



سرشناسه : راستگو، لیلیا، ۱۳۵۵ -
 عنوان و نام پدیدآور : مراقبت از ستون فقرات/ نویسندگان: لیلیا راستگو، صادق حضرتی،
 صمد جهانی؛ تصویرگر زینب قربانی فریاد؛ به سفارش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
 بهداشتی درمانی استان اردبیل مرکز بهداشت استان.
 مشخصات نشر: اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۳۲ ص: مصور (رنگی): ۲۲ × ۲۲ س م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۸۰-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : گروه سنی: ج.
 موضوع : مراقبت از سلامت شخصی
 موضوع : Self - Care, Health
 موضوع : بدن انسان
 موضوع : Body , human
 موضوع : نرمش -- مصور
 موضوع : Stretching exercises -- Pictorialworks
 موضوع : کارمندی -- راهنمای آموزشی
 موضوع : Handicraft -- Study & teaching
 شناسه افزوده : حضرتی، صادق ، ۱۳۳۱ -
 شناسه افزوده : جهانی، صمد، ۱۳۴۵ -
 شناسه افزوده : قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ -، تصویرگر
 شناسه افزوده : مرکز بهداشت استان اردبیل
 رده بندی دیویی : ۱۳۹۶ م ۶۵۱ج۶۱۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۹۲۸۶
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد



مراقبت از ستون فقرات

نویسندگان: مهندس لیلیا راستگو

دکتر صادق حضرتی

مهندس صمد جهانی

تصویرگر: زینب قربانی فریاد

صفحه آرا: بهمن طهماسبی پور

لیتوگرافی: نوری

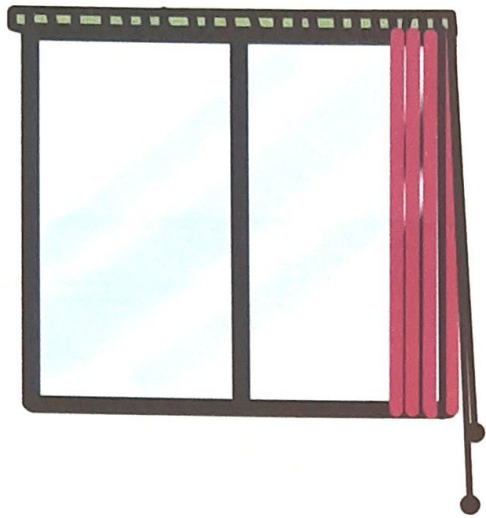
چاپ و صحافی: افق نو



دانشگاه علوم پزشکی و
 خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
 معاونت امور بهداشتی

مراقبت از ستون فقرات



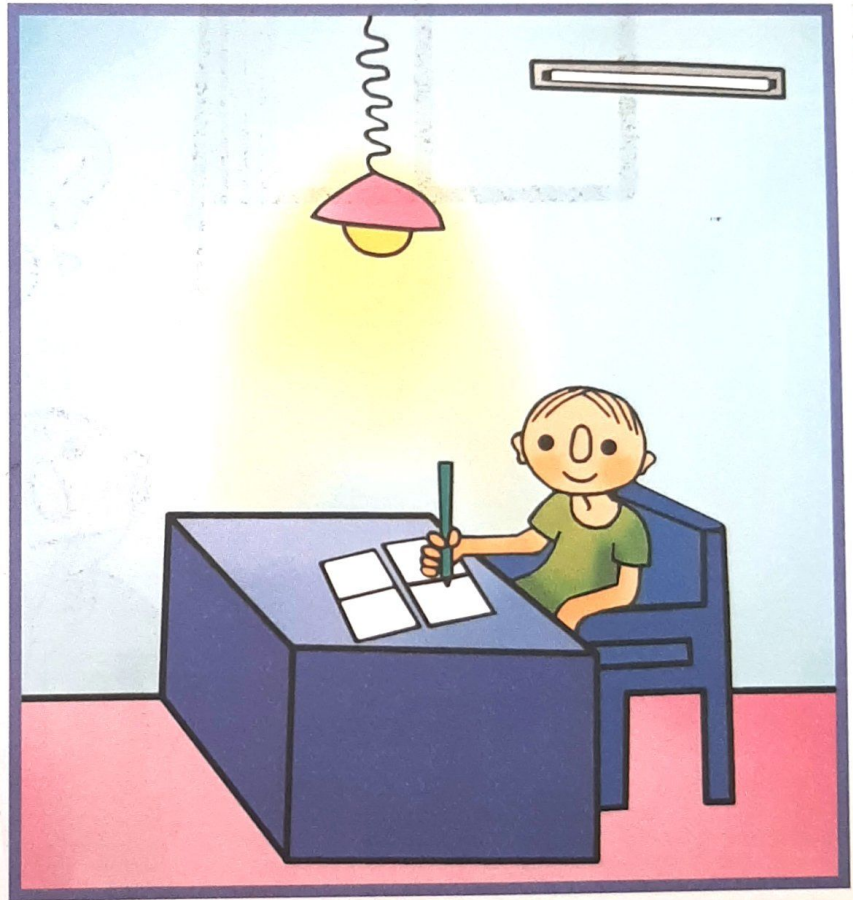


بچه‌های عزیز، اینجا
اتاق پویا است. به نظر
شما پویا چه وسایلی
برای اتاقش لازم دارد؟



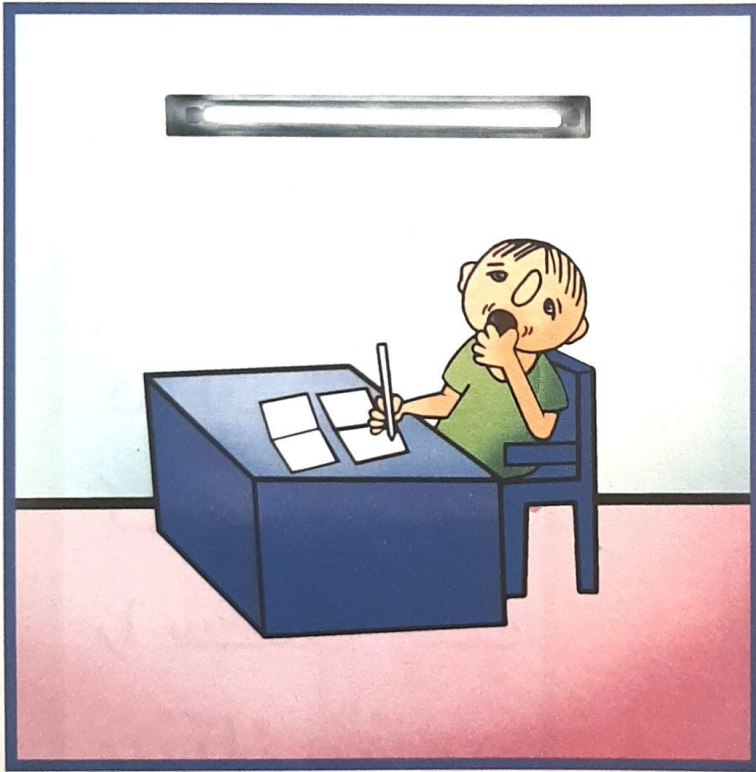
نور مناسب اتاق

برای روشنایی اتاق
خود، از ترکیب لامپ
سفیدمهتابی و زرد
رشته‌ای استفاده
کنید.

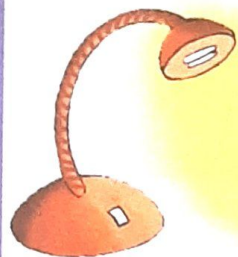




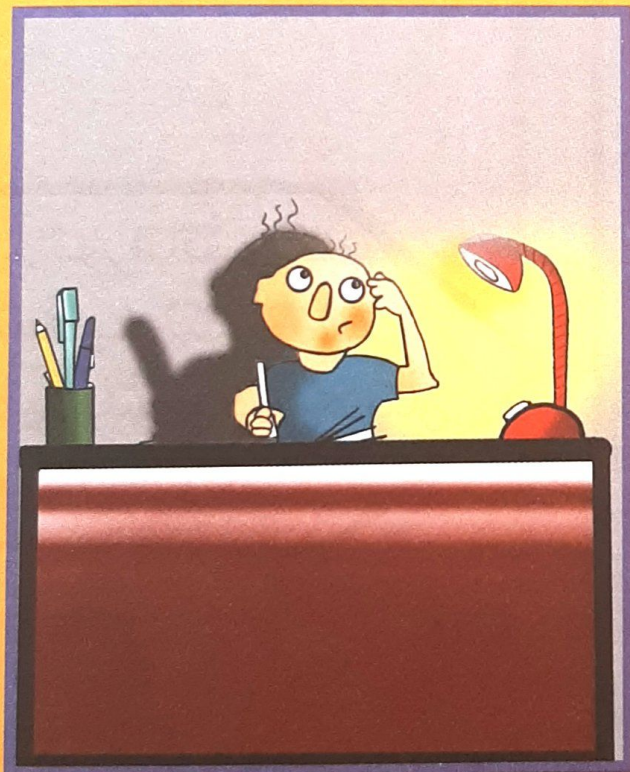
نور نامناسب اتاق



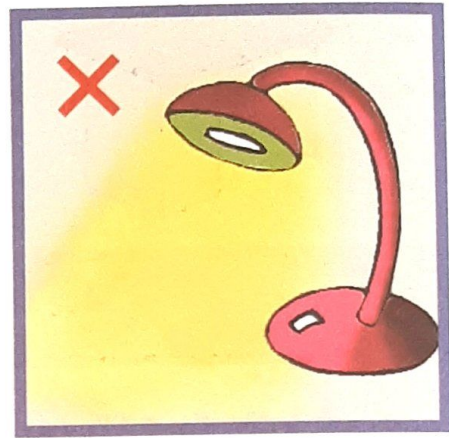
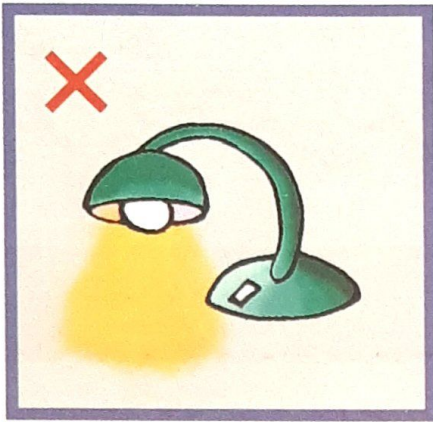
اگر نور اتاق کم
باشد یا رنگ نور لامپ
سفید باشد، چشم‌هایتان
آزیت می‌شوند.



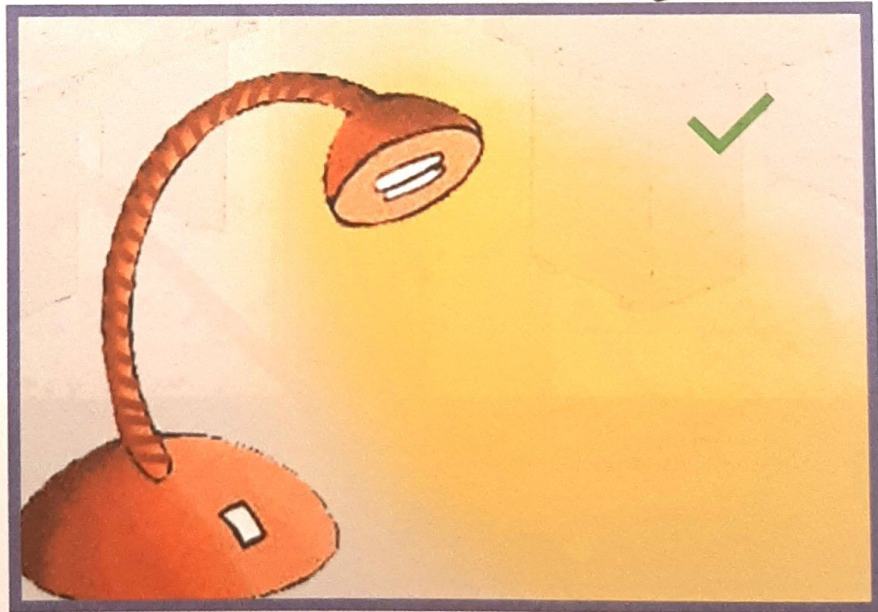
چراغ مطالعه

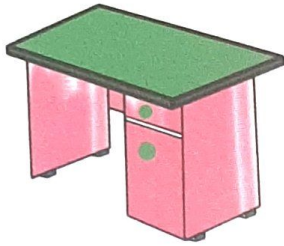


اگه راست دست
هستید بهترین
کار این است
که چراغ مطالعه
را سمت چپ
میزتان بگذارید.



چراغ مطالعه‌ی خوب باید پایه بلند
بوده و قابلیت انعطاف داشته باشد.





میز تحریر

رنگ روی میز باید مات باشد تا چشم‌هایتان اذیت نشوند.



جای مناسب میز در اتاق



اگر پنجره در پشت سرتان یا
رو به رو باشد در هنگام کار با
رایانه، پرده را ببندید تا نور
چشم‌هایتان را اذیت نکند.



میز خود را بهتر است
طوری بگذارید که پنجره
در سمت چپ یا راست
شما قرار بگیرد.

برای اینکه گردن شما درد
نگیرد، فاصله و زاویه‌ی
صفحه‌نمایش را تنظیم کنید.



طرز نشستن صحیح
پشت رایانه

اگر کف پاهایت به
زمین نرسد از زیر
پایی استفاده کن.

صندلی



صندلی مناسب، صندلی است که ارتفاع آن قابل تنظیم باشد، تا در طول رشدتان بتوانید ارتفاعش را تغییر بدهید.





صندلی دسته دار خوب
است، چون نمی گذارد
دست های تان محسسه
شوند.



هنگام نشستن،
بهتر است
پشتی صندلی،
گودی کمرتان
را پر کند تا
کمر درد نگیرید.

چرخ‌های صندلی بهتر است
شماره باشد.



پازوهایتان باید موازی
پاران قرار بگیرد.

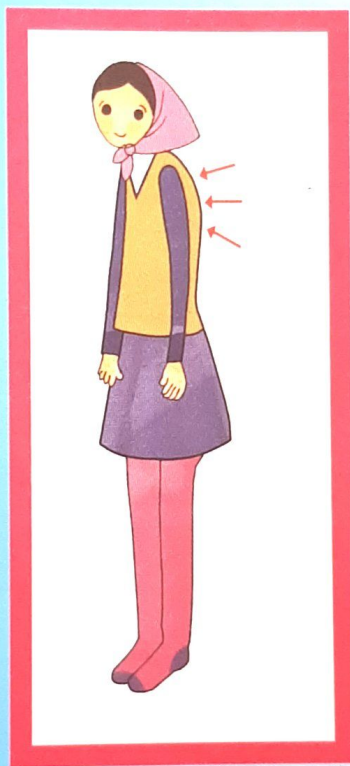
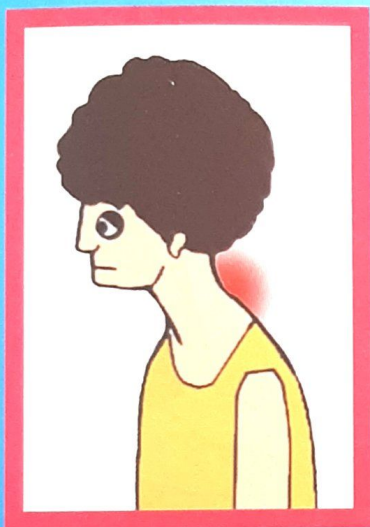


اگر پاهایتان به
زمین نرسند از
زیر پایی استفاده
کنید.



کف پا روی زمین
قرار بگیرد.

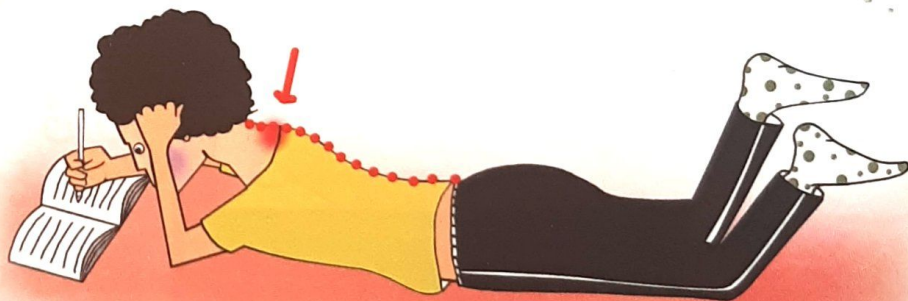
پیماری‌های ستون فقرات



سر په جلو



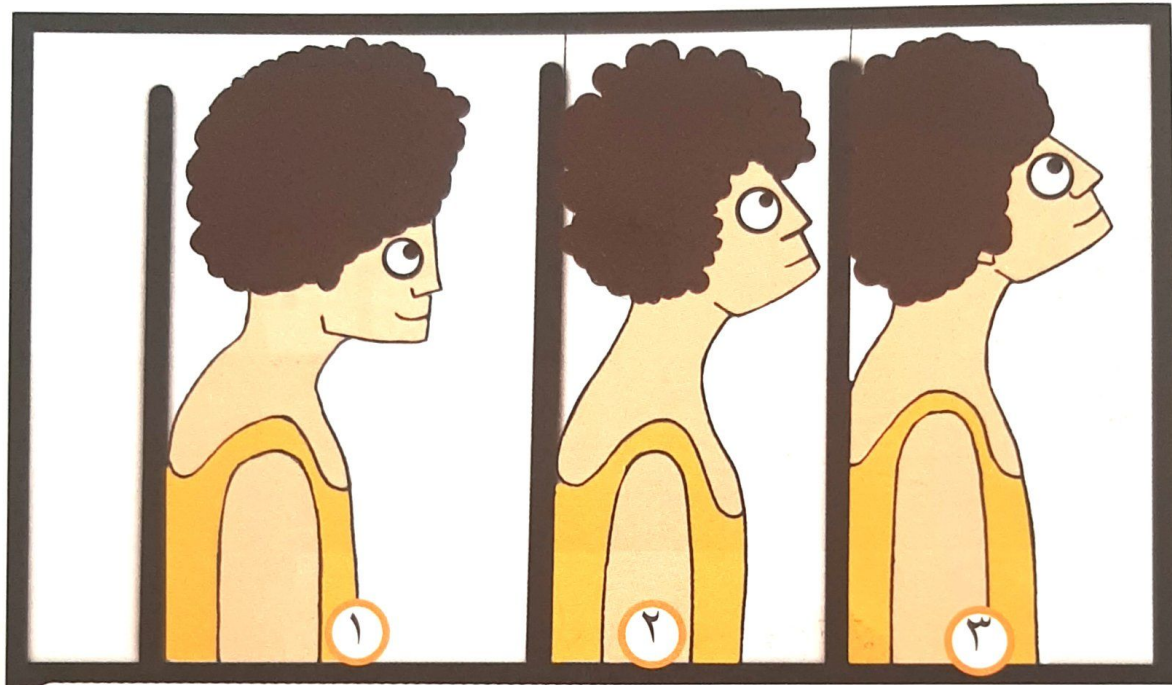
وقتی دراز می کشید و مطالعه می کنید
یا پشت میز کوتاه و صندلی نامناسب
می نشینید، گردن درد می گیرید.



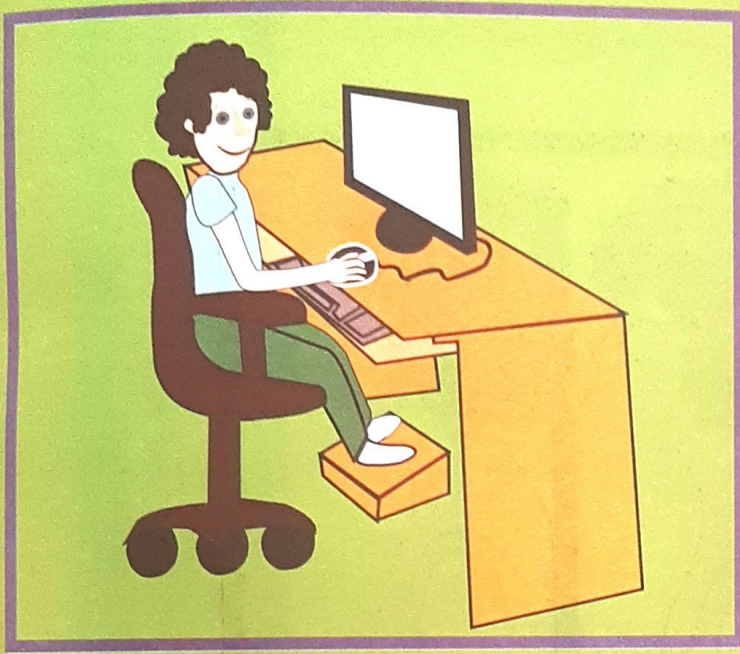
نرمش



برای تقویت عضلات گردن، یکی از دست‌هایتان را روی پیشانی بگذارید و در مقابل محم کردن گردنتان مقاومت کنید. البته فشار زیادی وارد نکنید.



- ۱- پشت به دیوار بایستید.
- ۲- سر را به سمت بالا پیرید.
- ۳- سر را به عقب بکشید.



با کمر صاف و درست
بنشینید.



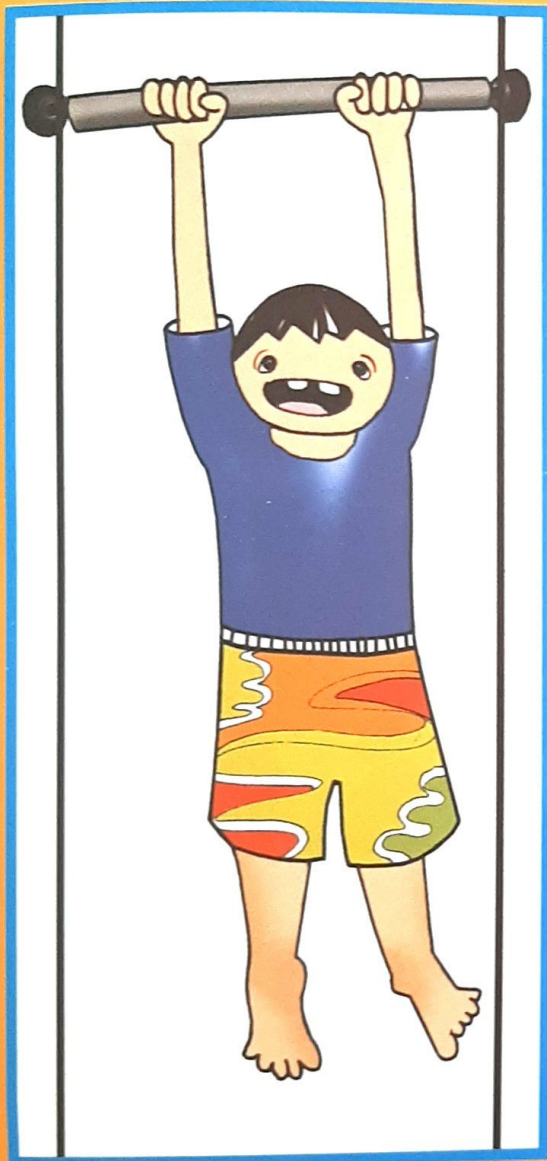
پشت گرد



بچه‌هایی که
قدشان
بلند است نباید
موقع راه رفتن
گردنشان را خم
کنند.

چون پشتشان
گرد می‌شود.





نرمش
پرای
درمان
پشت گرد

از لوله پار فیکس
آویزان شوید.

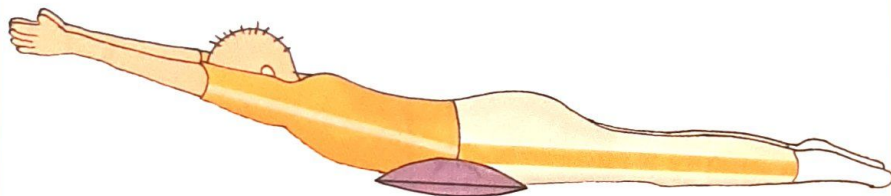
در حالت
ایستاده
دست‌هایتان
را به سمت
بالا بکشید.



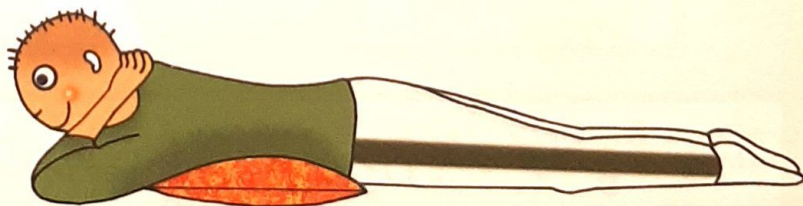


شنا در آب را فراموش نکنید.

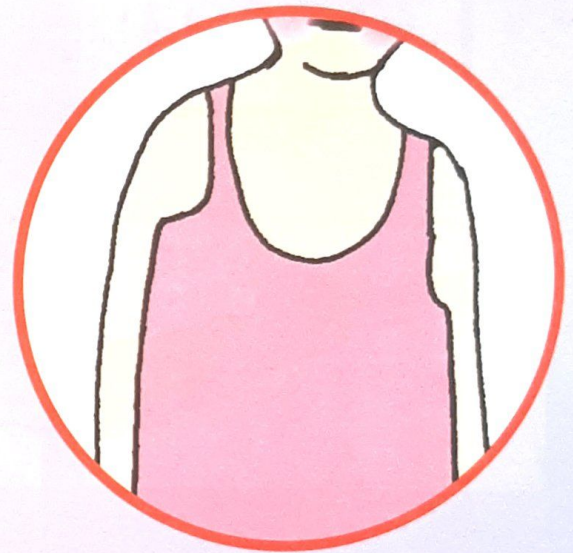
روی شکم بخوابید و
پالشی را زیر شکمتان
قرار دهید، در این حالت
دست‌هایتان را به سمت
چلو بکشید و سینه را از
زمین بلند کنید.



روی پالش به شکم
بخوابید. دست‌هایتان را
پشت گردن قفل کنید.



شانه‌های نامناسب

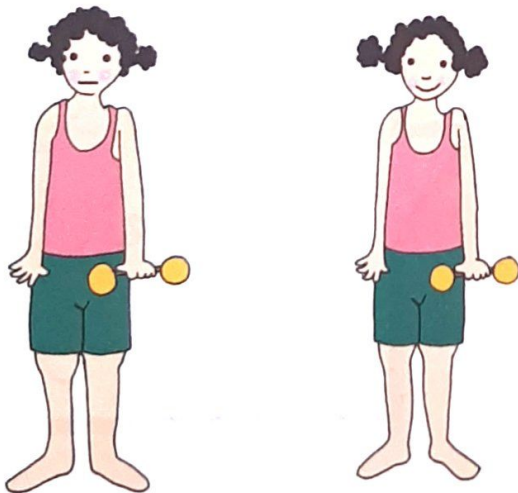


پرداشتن کیف سنگین با یک دست، تنظیم نبودن بند کوله پشتی، اندازه نبودن میز و صندلی باعث می شود یکی از شانه هایتان پایین بماند.

نرمش



در حالت نشسته یا ایستاده، دست سمت پایین افتاده را بالا ببرید.

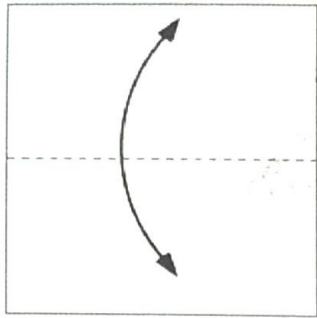


در حالت نشسته یا ایستاده، وزنه‌ای را در دست پایین افتاده بگیرید و شانه‌ی آن سمت را بالا ببرید.

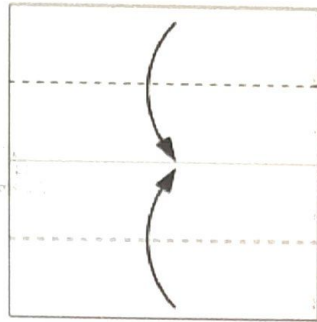


کیف را با دو بندش
پیدا کنید تا مشکلی
برای شانه‌هایتان
پیش نیاید.

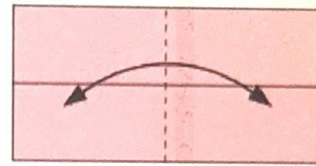
این میز
را با کمک
مربی خودتان
بسازید.



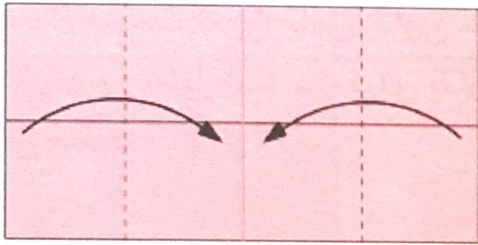
۱



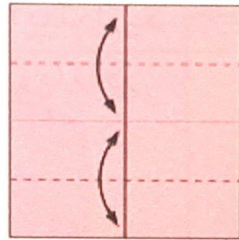
۲



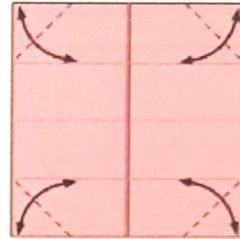
۳



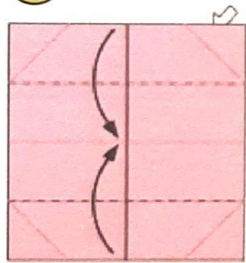
۴



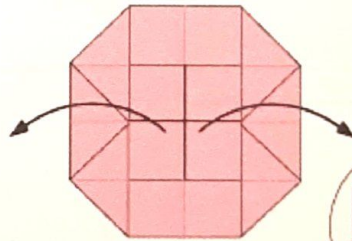
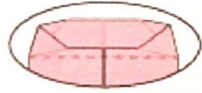
۵



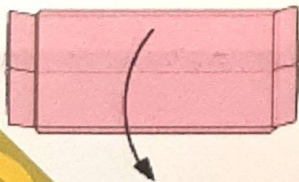
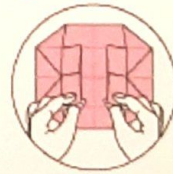
۶



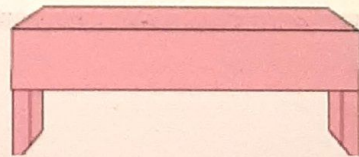
۷

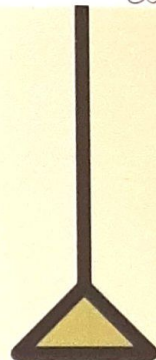
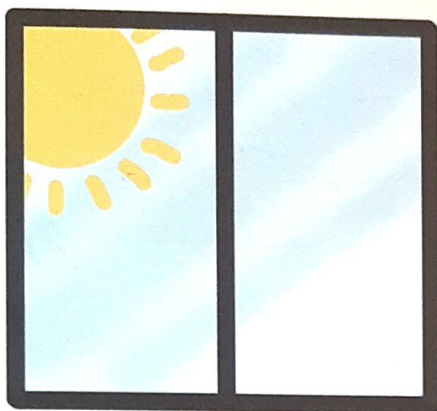


۸



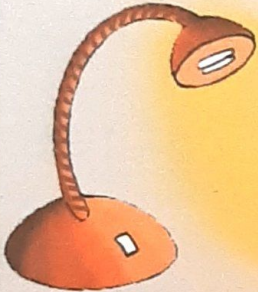
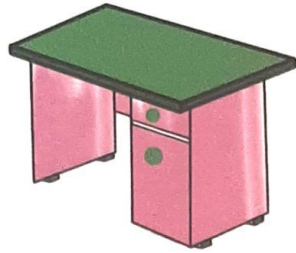
۹





بعد از درست کردن تاس، تاس ها را بپندارید
و سپس وسایل مناسب برای اتاق پویا را در
این صفحه نقاشی کنید.

این تاس را با کمک مری خودتان
درست کنید.



این تاس را با کمک مرپی
خودتان درست کنید.

