



## تمارين علاجية لمستخدمي الحاسب والموظفين المكتبيين

الطالبة : غادة الحريبي  
إشراف : د. ماجد باشا

### تمرين ١ : تدوير الرأس



قم بإمالة رأسك برفق إلى ان تقارب انك الى كتفك  
واثبت على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني  
ثم ببطة قم بتدوير رأسك الى ان يلامس نقتك صدرك  
واستمر بالاستدارة الى الكتف الأخر  
واثبت لمدة ١٠ ثواني(الحركة تكون بشكل دائري)

### تمرين ٤ تدوير الكتف



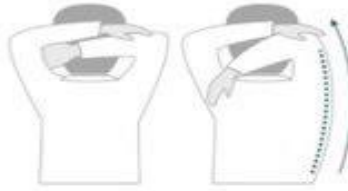
بشكل دائري حرك كتفك باتجاه عقارب الساعة  
وعكس عقارب الساعة  
كرر التمرين ٣-٤ مرات

### تمرين ٢ : لف الرأس



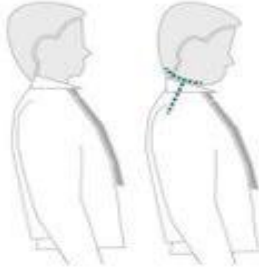
أدر رأسك  
الى ان يكون نقتك موازياً تقريبا لكتفك  
واثبت لمدة ١٠ ثواني  
أدر رأسك للجهة الأخرى  
واثبت لمدة ١٠ ثواني

### تمرين ٥ : تمديد الكتف



مد ذراعك الى الاعلى  
ويديك الأخرى اسحب بلطف مرفقتك خلف الرأس  
واثبت على هذا الوضع لمدة ١٠ ثواني  
كرر الطريقة على الكتف الأخر

### تمرين ٣ : ثني النقن



ضع رأسك بشكل مستقيم  
واجعل نظرك للأمام  
قم بانخاف نقتك الى الخلف  
(بإمكانك النظر الى اسفل)  
واثبت لمدة ١٠ ثواني

### تمرين ٦ تمديد الرسغ



قم بشبك اصابعك وباطن اليد الى الخارج  
ومد يدك بشكل مستقيم الى الأمام  
اثبت لمدة ١٠ ثواني

### تمرين ٩ تقويس الظهر:



قف، قم بتثبيت اسفل ظهرك بيديك  
برفق قوس ظهرك الى الخلف  
واثبت على هذا الوضع ١٠-٥ ثواني  
كرر التمرين حسب الحاجة

### تمرين ٨ : للقدم

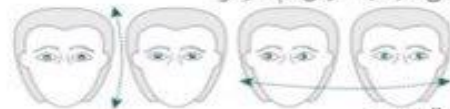


ارفع ساك وقدمك عن الارض مسافة بضعة سنتيمترات  
قم بتحريك قدمك الى الاعلى ثم الى الأسفل  
عدة مرات لكل قدم.

### تمرين ٧ : تمديد الظهر



اشبك اصابعك واجعل باطن اليد للخارج  
وارفع يديك باتجاه فوق رأسك  
اثبت على هذا الوضع ويديك بشكل مستقيم  
ثم ببطة اثني جسمك  
الى الجانب الأيمن ثم الأيسر



تمارين للعينين :

اجلس بشكل مستقيم وانظر الى الامام وكرر سلسلة الحركات التالية عدة مرات بدون تحريك الرأس  
( انظر للأعلى ثم إلى الأسفل، انظر لليمين ثم إلى اليسار ).  
إراحة النظر : انظر الى اي شيء بعيداً عن شاشة الحاسب  
ركز نظرك لشيء بعيد (على بُعد ثلاثة امتار او اكثر)  
على سبيل المثال، انظر من النافذة أو انظر الى صورة موجودة على جدار بعيد  
بعدها يمكنك إعادة تركيزك ونظرك الى شاشة الحاسب