

اصول داشتن وضعیت مناسب در زندگی روزانه



وضعیت های صحیح در حالت های مختلف

* در حالت ایستاده، سر و قفسه سینه خود را بالا نگه داشته، شانه ها را عقب ببرید و عضلات شکم را به آرامی منقبض کنید. پاها را به طور مستقیم قرار دهید، زانوها را خم نکنید و به طور متناوب به هر پا استراحت داده و آن را روی یک چارپایه قرار دهید.



* در هنگام نشستن، از یک بالش کوچک در پشت خود استفاده کنید تا بتوانید صاف بنشینید و پاها را روی زمین به طور صاف قرار دهید. در هنگام نشستن از خم کردن پشت خود پرهیز کنید.



* قدم زدن، سر و چانه را بالا و صاف نگه دارید، در امتداد یک خط مستقیم گام بردارید و زانوها را خم نکنید.



* خم شدن، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. بدون خم کردن پشت، از ناحیه زانو و رانها خم شوید. از خم شدن و چرخیدن به طور همزمان اجتناب کنید و یک دست خود را همواره تکیه گاه قرار دهید.

* بلند کردن اشیاء، برای بلند کردن یک شیء از روی زمین، ابتدا در نزدیکی آن شیء روی زمین زانو بزنید و سپس آن را در راستای سطح کمر خود از زمین بلند کنید.



* بستن بند کفش، ابتدا روی یک صندلی بنشینید، یک پا را روی پای دیگر بیاورید و یا اینکه یک پا را روی چارپایه قرار دهید، آنگاه بند کفش خود را ببندید.



* هل دادن یا کشیدن چیزی روی زمین، برای این کار از خم شدن اجتناب و از پاها استفاده کنید.



* خوابیدن در تخت، لبه تخت بنشینید، بالا تنه خود را در جهت سر تخت خم کنید و به کمک بازو، خود را روی تخت بکشید. در همین حال پاهای خود را نیز روی تخت بیاورید و پاها را صاف نگه دارید. قرار بگیرید. برای بلند شدن از تخت، عکس بالا عمل کنید.



* برداشتن چیزی از درون قفسه، از برداشتن اشیاء از قفسه های بلند که نیاز به پریدن یا کشیده شدن دست داشته باشد، اجتناب کنید. تنها از قفسه ای که هر دو دستتان به راحتی به آن می رسد استفاده نمایید؛ در غیر این صورت از چارپایه مناسب استفاده کنید.

* عطسه یا سرفه کردن، در هنگام عطسه یا سرفه، عضلات شکم را به آرامی منقبض کنید و با یک دست، پشت خود را بگیرید یا پشت خود را به دیوار تکیه دهید. همچنین می توانید زانو ها را به آرامی خم کرده و یک دست خود را روی زانو بگذارید.



6

Correct Positioning in Daily Life



1

Correct positions during different postures:

***During standing:** Upright your head and chest, move the shoulders backward and constrict abdominal muscles slowly. Keep your legs direct without bending knees. Rest your leg periodically.



***During sitting:** Use a small pillow for sitting upright. Take your legs direct. Do not bend your legs.



***During walking:** Keep your head and chin upward and try to walk directly without bending your knees.



***During bending:** Open your legs equal to the shoulders width. Bend without curving your back. Do not rotate and always use your hand for supporting.

***During lifting:** First sit near the object and then lift it up in a direction align with your back.



2

***During putting on the shoes:** Sit down on a chair while crossing your legs or put your foot on a stool.



***During pushing or pulling something:** Avoid from bending and use your legs instead of your back.



***During sleep:** First, sit down on your bed. Then bend your body and help your arm for moving the body. With the knees in bending position, sleep on one side. For getting up do vice versa.



***During pick up something from the shelf:** Avoid those objects which are difficult to reach. It is better to use a suitable stool.

***During sneezing or coughing:** constrict your abdominal muscle and use your hand for supporting. You can also bend your knees and put your hand on them.



3