

# صحة وسلامة الظهر

## Back Health and Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

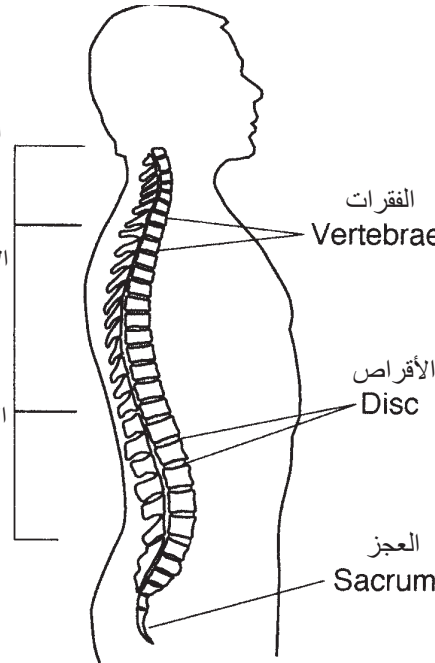
يعمل الظهر طوال الوقت، حتى عندما تكون نائمًا. مع مرور الوقت، ونظرا للوضعية الخاطئة، والحركات، وعدم ممارسة التمارين قد يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل في الظهر. يمكنك وقاية نفسك من معظم مشاكل الظهر في حالة استخدام ظهرك بالطريقة الصحيحة ومع ممارسة التمارين على نحو آمن.

### Your back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- **Bones** of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- **Discs** on top of each vertebra are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- **Muscles** of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- **Ligaments** are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- **Nerves** coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.

الانحناء العلوي (العنقي)  
Upper Curve  
(Cervical)  
الانحناء الأوسط (الصدري)  
Middle Curve  
(Thoracic)  
الانحناء السفلي (الطني)  
Lower Curve  
(Lumbar)



### ظهرك

يتألف الظهر من مجموعة من العظام، والأقراص (الديسكات)، والعضلات، والأربطة، والأعصاب.

- **عظام العمود الفقري** تتضمن 24 عظمة يطلق عليهم اسم الفقرات، وعظمة كبيرة يطلق عليها اسم العظمة العجزية أو عظمة الذنب. تشكل هذه العظام ثلاثة منحنيات.
- **الأقراص الموجودة أعلى** كل فقرة تكون بمثابة الوسادات. التمارين المنتظمة تحافظ على صحة الأقراص.
- **العضلات الموجودة في الظهر، والبطن، والمؤخرة،** والخذ تدعم الظهر. وإذا ما كانت هذه العضلات ضعيفة أو مشدودة أو غير مرتاحة، فقد تعاني من مشاكل في الظهر.
- **الأربطة** وهي شرائط مرنة قوية تشد العظام إلى بعضها البعض. والواقع أن الضغط المتكرر على الأربطة قد يؤدي إلى حدوث إصابة.
- **الأعصاب الخارجة من العمود الفقري** تخبر العضلات بزمن التحرك وقد تسبب الألم في حالة حدوث مشكلة فيها.

## How to keep your back healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

### When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



### أثناء الوقوف

انظر أمامك على نحو مستقيم بحيث تكون أذنيك متوازية مع كتفيك. افرد الوركين والركبتين. المنحنى السفلي في الظهر موجود ولكن لا تجعله منحنيًا أكثر من اللازم. حد من لف الخصر. لف الجسم عن طريق تحريك القدمين.

### When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

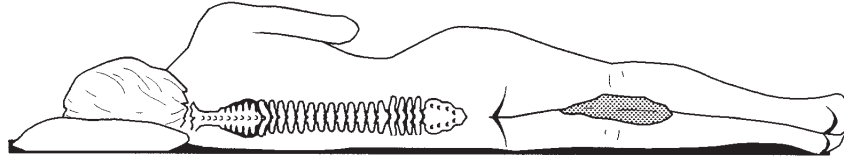


### أثناء الجلوس

تأكد من أن الوركين والركبتين والكاحلين بزواوية 90 درجة. اجلس وظهرك مفردًا على الكرسي. تجنب التحدب. استخدم وسادة أو منشفة ملفوفة إذا ما احتجت إلى دعم المنحنى السفلي من العمود الفقري.

## When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves. Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.

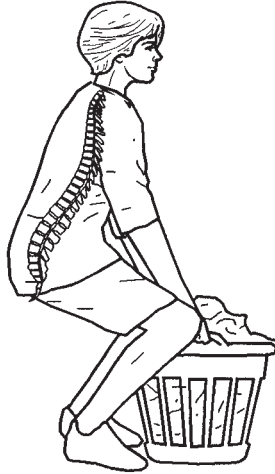


## عند الاستلقاء

السطح الثابت غير القاسي هو أفضل ما يدعم منحنيات العمود الفقري. النوم على جانبك مع وضع وسادة بين الركبتين هو أفضل وضعية للظهر. إذا ما كنت تنام على الظهر، ادمم الرقبة بوضعها على وسادة وضع وسادة تحت ذراعك. إذا ما كنت تنام على بطنك، استخدم وسادة رقيقة تحت البطن، واثني ساق واحدة إلى جانبك.

## When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



## عند رفع الأشياء

تأكد من استقامة الظهر عند الانحناء ورفع الأشياء. استخدم الساق وعضلات المؤخرة في الرفع. اثني الوركين والركبتين ولا تثني الظهر، واجلس القرفصاء عند رفع أي جسم. اجعل الجسم المراد رفعه قريباً من جسمك. افرد الساقين ولا تلتف عند العودة إلى وضعية الوقوف.