

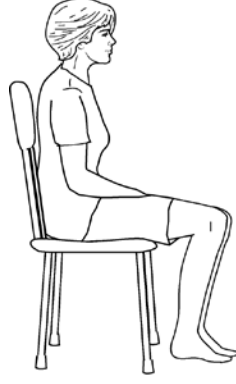
الأمور المسموح بها والممنوعات في حالة وجود آلام في أسفل الظهر

Do's and Don'ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.



جيد



سيء

الجلوس

الأمور المسموحة:

- الإقلال من فترات الجلوس بحيث يكون الجلوس لفترات قصيرة.
- وضع منشفة ملفوفة لدعمك على خط الحزام في الظهر وخاصة عند الجلوس في السيارة.
- عند الوقوف بعد الجلوس، يجب الحفاظ على انحناءات ظهرك الطبيعية.
- تحرك إلى الجزء الأمامي من المقعد ثم قف عن طريق فرد الركبتين. تجنب الميل إلى الأمام عند الخصر.
- حاول الحفاظ على انحناءات ظهرك الطبيعية في كل وقت.

Don't:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will lose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

المحظورات:

- لا تجلس على أريكة منخفضة بها مقعد تغوص فيه. فهذا الأمر من شأنه أن يجبرك على الجلوس بحيث يكون الوركين في مستوى أقل من الركبتين وهو ما يجعل ظهرك منحنيًا. وبذلك سوف تفقد الانحناء الطبيعي في الظهر.
- لا تمد ساقيك أمامك تمامًا أثناء الجلوس (مثل الجلوس في حوض الاستحمام).

Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



جيد



سيء

الوقوف

الأمور المسموحة:

- إذا ما اضطررت إلى الوقوف لمدة طويلة، ارفع ساقاً واحدة إلى أعلى على كرسي القدم.
- اضبط ارتفاعات التمرين.

المحظورات:

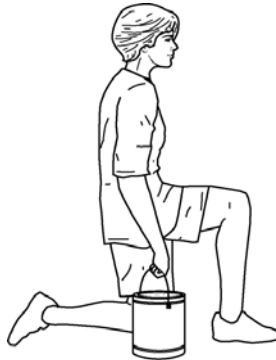
- تجنب وضعيات نصف الانحناء.

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



جيد



سيء



جيد



سيء

رفع الأشياء

تجنب رفع الأشياء إذا أمكنك ذلك.

الأمور المسموحة:

- استخدم الأسلوب الصحيح في الرفع. افرد ظهرك أثناء الرفع. لا تقف أو تتثنى جسمك إلى الأمام. قف بالقرب من الحمل مع تثبيت القدمين ومباعدتهما. انزل على ركبة واحدة، مع الحفاظ على الظهر مستقيماً. أمسك الحمل بقوة وارفح عن طريق فرد الركبتين. ارفع بثبات. بدل قدمك للدوران ولا تلف ظهرك.

المحظورات:

Don't:

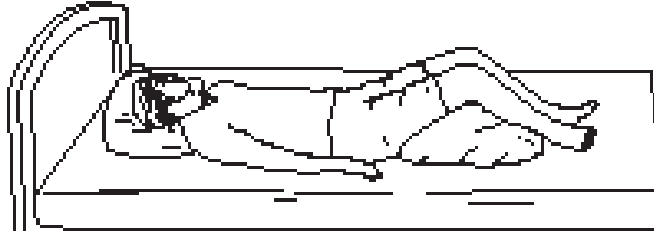
- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

- لا تهز جسدك أثناء الرفع.
- لا تتحنى على الشيء الذي ترفعه.

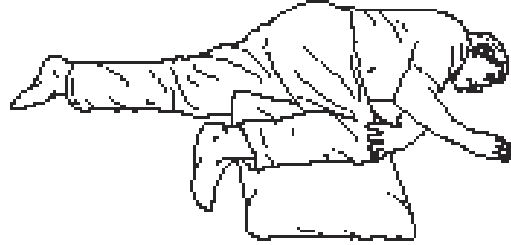
Lying

Do:

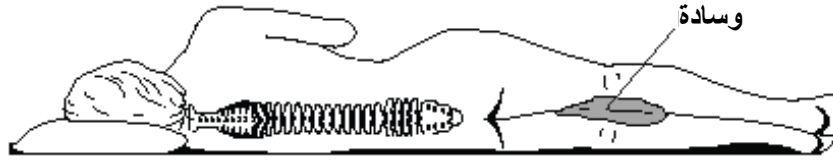
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



جيد



جيد



جيد

Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

المحظورات:

- لا تنام على بطنك ما لم ينصحك الطبيب أو المعالج بذلك.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.



جيد



سيء

الميل إلى الأمام

الأمور المسموحة:

- حافظ على الانحناءات الطبيعية في الظهر أثناء القيام بهذا النشاط والأنشطة الأخرى: عند تسوية السرير، أو استخدام المكنسة الكهربائية، أو مسح أو كنس الأرض، أو إزالة الحشائش الضارة من الحديقة، أو جمع الأوراق بالشوكة.

Coughing and sneezing

السعال والعطس

Do:

الأمر المسموح:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

- مل إلى الخلف لزيادة انحناء الظهر أثناء السعال أو العطس.

Driving a car

قيادة السيارة

Do:

الأمر المسموح:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



- قلل من ساعات القيادة بقدر الإمكان. يفضل أن تكون راكبًا على أن تقود بنفسك.
- حرك المقعد إلى الأمام نحو عجلة القيادة. ينبغي أن يكون مقعدك قريبًا بما يكفي من عجلة القيادة للحفاظ على انحناءات ظهرك الطبيعية. في حالة انخفاض الوركين عن مستوى الركبتين في هذه الوضعية، ارفع نفسك بالجلوس على وسادة.

Exercises for low back pain

تمارين لآلام أسفل الظهر

Safety Guidelines

إرشادات السلامة

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

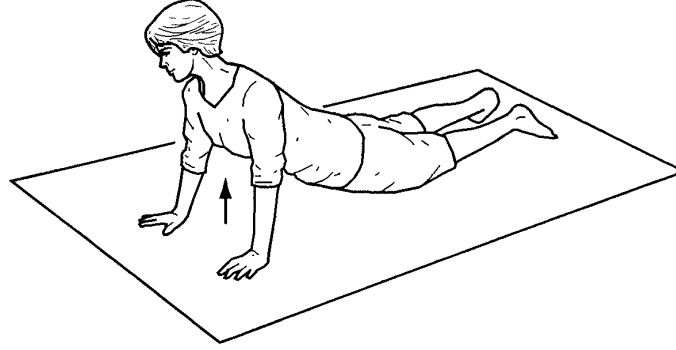
- من المتوقع زيادة آلام أسفل الظهر مع هذه التمارين. هذا الأمر مقبول ما دامت أعراض الساق لا تزيد.
- إذا ما حدث أثناء إجراء هذه التمارين، أن زادت الآلام سوءًا أو إذا ما تعرضت إلى آلام أو أعراض جديدة، أوقف التمارين وناقش هذه الأعراض مع الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.
- أوقف التمارين وأبلغ الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي على الفور في حالة أي تغير في التحكم في حركة الأمعاء أو المثانة أو في حالة زيادة الضعف في الساق أو القدم.

Exercises

التمارين

□ Press-Ups:

Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.

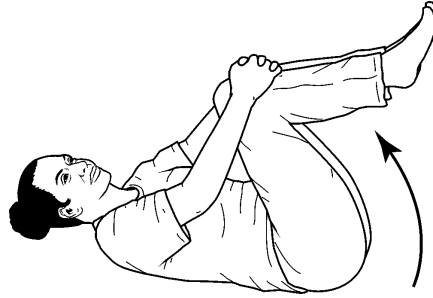


□ تمارين الضغط:

دع الظهر والمؤخرة في وضعية استرخاء واضغط بذراعيك إلى أعلى. ركز على إبقاء وركيك إلى أسفل وادفع الجزء العلوي من الجسم إلى أعلى نقطة ممكنة.

□ Double Knee to Chest:

Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.

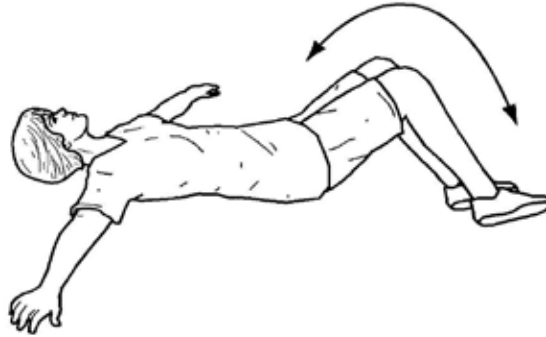


□ ضم الركبتين إلى الصدر:

أمسك الركبتين بيديك واسحبهما نحو كتفيك. اثبت على هذه الوضعية لمدة ثانية واحدة. أرجع الركبتين مع الحفاظ على تنيهما بطول الذراع.

□ Lumbar Spine Stretches:

Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.

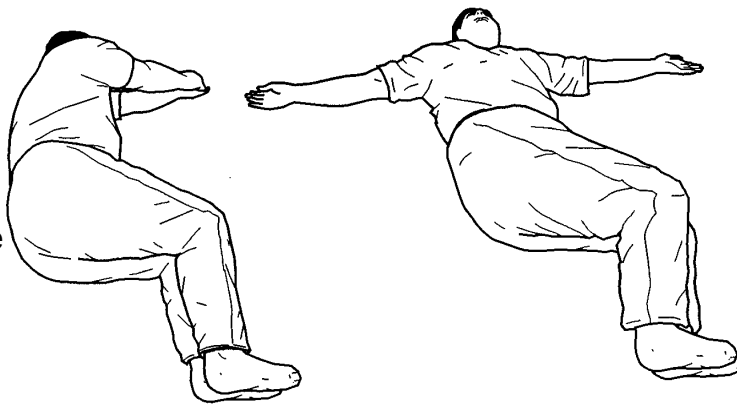


□ تمارين المد على الفقرات القطنية:

استلق على ظهرك. ضم ركبتك إلى صدرك. لف الركبتين نحو مصدر الألم.

❑ Side-lying Position:

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.

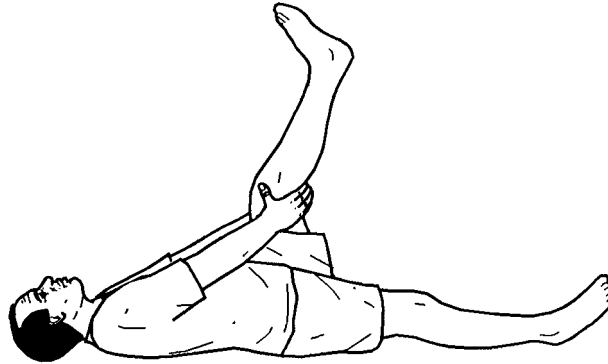


❑ وضعية الاستلقاء الجانبي:

استلق على جانبك بحيث يكون وجهك إلى أعلى. مد ذراعيك إلى الأمام واتني ركبتك. لف رأسك مع تحريك الجزء العلوي من الذراع عبر الجسم إلى أقصى نقطة ممكنة. ثبت الذراع في مكانه ولف رأسك مرة أخرى إلى وضعية البداية. انظر إلى الخلف مرة ثانية ولف رأسك إلى أبعد نقطة ممكنة. أعد رأسك وذراعيك إلى وضعية البداية. استرخ وكرّر ذلك عشر مرات على كل جانب.

❑ Hamstring Stretch:

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.

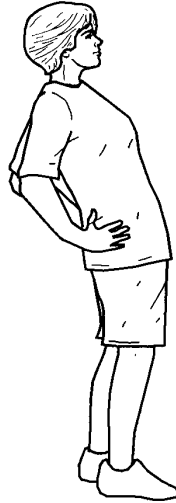


❑ إطالة العرقوب:

استلق على ظهرك مع مد الساقين بشكل مستقيم. ارفع ساقك إلى أعلى وضع يديك حول الجزء الأعلى من الساق لدعمهما. افرد الركبة المرفوعة ببطء حتى تشعر بمد الجزء الخلفي من أعلى الساق. اثبت في هذه الوضعية ثم استرخ وكرر التمرين 10 مرات مع كل ساق.

□ Standing Arch:

Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

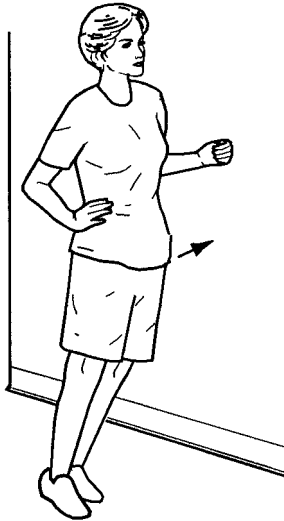


□ قوس الوقوف:

قف مع المباعدة بين قدميك وضع يديك على الجزء الصغير من ظهرك مع الإشارة بأصابعك إلى الخلف. مل إلى الخلف عند الخصر، مع دعم الجسم بيديك. افرد ركبتيك. اثبت على هذه الوضعية لمدة 5 ثوان. كرر التمارين 3 إلى 5 مرات.

□ Side Glides:

Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



□ الانزلاقات الجانبية:

قف بزاوية يمنى على الجدار على بعد قدمين من الأرض. اسند كتفك على الجدار. حرك الوركين نحو الجدار، مع ضم الساقين معا وفرد الركبتين. عد إلى وضعية البداية.