



Joint Commission International  
Quality Approval



Joint Commission International  
Quality Approval

## تمارين للإسترخاء أثناء الجلوس على الكومبيوتر أو في المكتب



## Computer and desk stretches



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهضة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ - ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ - ٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

Poor standing and sitting ergonomics are the commonest cause for upper back pain, neck pain and headache.

Poor neck posture for prolonged period of time causes a classic tension pain across the shoulders, sometimes down the middle of upper back, up to the neck.

A forward head posture is the commonest cause for such pains. A forward head posture can eventually damage neck and upper back stretches as they bend and rub at angles they were not built for. Doing some stretches in between long hours of work will release tension on the neck and will make you feel better. Maintaining a good posture, doing stretches in between long hours of work and proper exercises will reduce incidence of neck pain.



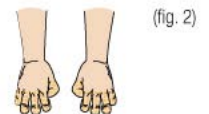
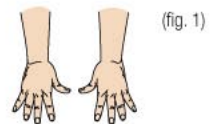
## How to Stretch

- a) Stretching should be done slowly without bouncing.
- b) Hold this feeling for 5-20 seconds.
- c) As you hold this stretch, the feeling of tension should diminish.
- d) If it doesn't, just ease off slightly into a more comfortable stretch.
- e) After holding the easy stretch, you can move a fraction of an inch farther into the stretch until you feel mild tension again.
- f) This is the developmental stretch which should be held for 10-15 seconds.
- g) This feeling of stretch tension should also slightly diminish or stay the same.
- h) If the tension increases or becomes painful, you are overstretching.
- i) Ease off a bit to a comfortable stretch.
- j) The developmental stretch reduces tension and will safely increase flexibility.
- k) The key to stretching is to be relaxed while you concentrate on the area being stretched.
- l) Your breathing should be slow, deep and rhythmical.
- m) If you have had any recent surgery, muscle or joint problem, please consult your personal health care professional before starting a stretching or exercise program.

## Few easy steps to Stretch your body

**1**

Separate and straighten your fingers until tension of a stretch is felt (fig. 1). Hold for 10 seconds. Relax, then bend your fingers at the knuckles and hold for 10 seconds (fig. 2). Repeat stretch in (fig. 1) once more



## 2

**Shoulder Shrug:** Raise the top of your shoulders toward your ears until you feel slight tension in your neck & shoulders. Hold this feeling of tension for 3-5 seconds, then relax your shoulders downward into their normal position. Do this 2-3 times. It is good to use this exercise at the first signs of tightness/tension.



## 3

With fingers interlaced behind head, keep elbows straight out to side with upper body in a good aligned position. Now pull your shoulder blades toward each other to create a feeling of tension through upper back and shoulder blades. Hold this feeling of mild tension for 8-10 seconds, then relax. Do this for around 3-4 times. This is good to do when shoulders and upper back are tense or tight.



## 4

Start with head in a comfortable, aligned position. Slowly tilt head to left side to stretch muscles of right side of neck. Hold stretch for 10-20 seconds. Do not overstretch. Then tilt head to right side and let left side of neck muscles stretch. Do this exercise 2-3 times for each side.



## 5

From a stable, aligned position turn your chin toward your left shoulder to create a stretch on the right side of your neck. Hold right stretch tensions for 10-20 seconds. Do each side twice.



## 6

Gently tilt your head forward to stretch the back of the neck. Hold for 5-10 seconds. Repeat 3-5 times. Hold only those tensions that you feel comfortable with. The stretch should not be painful at all.



## 7

Hold your left arm just above the elbow with the right hand. Now gently pull elbow toward opposite shoulder as you look over your left shoulder. Hold stretch for 15-20 seconds. Do this on both sides.



## 8

Interlace fingers then turn palms upwards above your head as you straighten your arms. Think of elongating your arms as you feel a stretch through arms and upper sides of rib cage. Hold for 10-20 seconds. Hold only stretches that you are comfortable with, repeat this 2-3 times.



أشبك أصابع يدك سوياً ثم مد ذراعيك الإثنتين للأعلى بشكل مستقيم. حاول أن تفرد ذراعيك وتشدهما للأعلى لأقصى درجة ممكنة بحيث تشعر بذراعيك مشدودتين. إنتظر مدة ١٠ - ٢٠ ثانية. كرر هذا التمرين ثلاث مرات.



## 9

Hold onto your lower leg just below the knee. Gently pull bent leg toward your chest. To isolate a stretch in the side of your upper leg, use the right arm to pull bent leg across and toward the opposite shoulder. Hold for 30 seconds at easy stretch tension. Do this on both sides.



أمسك برجلك من أسفل الركبة وهي مثنية، وقربها إلى جسمك. وللتخفيف من حدة التشنج في أعلى الرجل، استخدم يد اليمنى للضغط على الرجل اليسرى لجهة الكتف العكسي. إبق على هذه الوضعية مدة ٣٠ ثانية على الأقل للتخفيف من الألم. كرر هذا التمرين للجهتين.

## ٩

## 10

Keep chin tucked in, not as tight so that it will hurt, but easily so that your ear is above your shoulder and not in front of it. Do this a number of times in a day if you have a forward head posture.



قم بسحب نقتك للداخل ولكن برفق حتى لا تؤذيك. بحيث تكون أذنيك فوق كتفيك و ليس أمامهم. كرر هذه العملية خلال اليوم كلما شعرت بإرهاق خلف رقبتك.

## ١٠

٥



إجلس بوضعية طبيعية مريحة لك وأدر ذقنك لجهة الكتف اليسار لتسترخي عضلات الجهة اليمنى للرقبة. إبق على هذه الوضعية مدة ١٠ - ٢٠ ثانية. كرر التمرين للجهة الأخرى.

٢



حركة الأكتاف: إرفع أكتافك بمحاذاة أذنك إلى أن تشعر بشد في عضلات الرقبة والأكتاف. إنتظر إلى ٣ أو ٥ ثواني بعد أن تشعر بالشد. ثم إسترخي وأعد أكتافك إلى الوضعية الطبيعية. كرر هذا التمرين من ٢ - ٣ مرات، إن الإحساس بالشد بمنطقة الرقبة والأكتاف سيفيد كثيراً في تخفيف التشنج.

٦



مل برأسك للأمام لتسترخي عضلات الرقبة الخلفية. إنتظر من ٥ - ١٠ ثواني. كرر هذه الحركة من ٣ - ٥ مرات. لا تضغط على مواضع الألم كثيراً فقط إلى الدرجة التي تكون مرتاحاً عندها.

٣



أشبك أصابع يدك خلف رأسك واجعل ذراعيك مثنية بشكل متوازي كما هو مبين بالصورة. ثم حاول أن تضم كلتا ذراعيك إلى بعضهم البعض بقدر الإمكان للخلف حتى تشعر بشد في منطقة أعلى الظهر والأكتاف. انتظر مدة ٨ - ١٠ ثواني ثم إسترخي. كرر هذا التمرين عدة مرات. هذا التمرين مفيد في منطقة أعلى الظهر والأكتاف.

٧



أمسك ذراعك الأيسر بيدك فوق كتفك واضغط عليه للخلف بيدك اليمنى وكأنك تنظر من فوق كتفك الأيسر. إبق على هذه الوضعية من ١٥ - ٢٠ ثانية. كرر هذا التمرين لكلتا الجهتين.

٤



إجعل رأسك مرتاحاً في وضعيته الطبيعية. أولاً مل برأسك لجهة اليسار لتسترخي عضلات الرقبة في الجهة اليمنى، وإبق على الوضعية ما بين ١٠ - ٢٠ ثانية. لا تضغط كثيراً على نفسك. مل برأسك لجهة اليمين لتسترخي عضلات الرقبة في الجهة اليسرى. كرر هذا التمرين مرتين إلى ثلاث مرات لكل جهة.

## ما هي تمارين الإسترخاء

- (أ) يجب أن تقوم بعمل التمارين ببطء وبدون ضغط كبير.
- (ب) كل حركة في التمرين يجب أن يستغرق ٥ - ٢٠ ثانية.
- (ج) كل حركة تقوم بها يجب أن يخف بعدها الشعور بالتشنج.
- (د) وإذا لم ينجح التمرين بإزالة التشنج قم بعمل تمرين آخر قد يريحك أكثر.
- (هـ) بعد الحركة الأولى التي تريحك أكثر، يمكنك إن تزيد الشد أكثر خطوة بخطوة حتى تشعر مجدداً بتشنج خفيف.
- (و) هذه الحركة متقدمة بحيث يجب أن تستمر فيها من ١٠ - ١٥ ثانية.
- (ز) عندها من المفترض أن تشعر بتحسن أكثر من قبل أو على الأقل نفس الشيء.
- (ح) إذا شعرت بأن التشنج قد إزداد أو بالم فذلك يعني أنك تبالغ في التمارين
- (ط) غير التمرين إلى تمرين آخر يريحك.
- (ي) التمارين المتقدمة تخفف من التشنج وتعمل تدريجياً على تليين العضلات.
- (ك) إن الهدف من التمارين هي تليين العضلات وإسترخاء المنطقة المتشنجة.
- (ل) يجب أن تتنفس بطريقة بطيئة منتظمة وعميقة.
- (م) إذا قمت مؤخراً بالخضوع لأي عمليات جراحية، أو تعاني من مشاكل في العضلات، أو المفاصل، يجب عليك أن تقوم بإستشارة الطبيب الإخصائي قبل القيام بأي تمارين.

## خطوات بسيطة تساعد جسمك على الإسترخاء

(الشكل ١)



(الشكل ٢)



١  
إفرد ومد أصابع يدك كاملاً إلى أن تشعر بشد في يدك (الشكل ١). إنتظر لعشر ثواني. إرخي أصابعك، ثم إثنى الأصابع إلى الداخل لعشر ثواني أخرى (الشكل ٢). ثم كرر الحركة كما في الشكل الأول مرة أخرى.

إن الوقوف الطويل ووضعية الجلوس الخاطئة هما السببين الأكثر شيوعاً لآلام أعلى الظهر، والرقبة، والصداع.  
كما أن وضعية الرقبة الغير سليمة لفترة طويلة تسبب في تكوين ضغط ينتج عنه فيما بعد آلام في الأكتاف، وأحياناً يمتد من منطقة منتصف الظهر إلى الرقبة.

إذا فالسبب في هذه الآلام يعود بشكل رئيسي لوضعية الرقبة الخاطئة.

وتفسير ذلك هو أن وضعية الرقبة الخاطئة تضغط عند تحريكها على عضلات أعلى الظهر والاكتاف بزاوية غير المفترض فيها. لذلك، فإن تمارين الإسترخاء بين حين وآخر خلال ساعات الدوام الطويلة من شأنها أن تخفف من التشنج والضغط على عضلات الرقبة والظهر، ذلك يمنحك شعوراً بالراحة أكثر. وللتخفيف من فرصة الإصابة بالآلام الرقبة يجب أن تحرص على إبقاء الرقبة بوضعية سليمة بالإضافة إلى الراحة والتمارين المساعدة للإسترخاء خلال ساعات الدوام الطويلة.

