

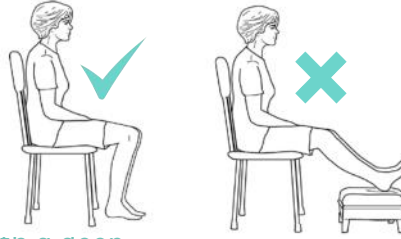
## Do's and Don'ts with Low Back Pain

# آلام في أسفل الظهر: المسموحات والمحظورات

### 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 in a car.
- When getting up, 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.



#### 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).

### الجلوس

#### المسموحات:

- الجلوس لفترات قصيرة فقط.
- وضع منشفة ملفوفة لدعمك على مستوى الحزام في الظهر وخاصة عند الجلوس في السيارة.
- عند الوقوف، يجب الحفاظ على انحناءات ظهرك الطبيعية. تحرك إلى الجزء الامامي من المقعد ثم قف عن طريق فرد الركبتين. تجنب الميل إلى الامام عند الخصر.
- حاول الحفاظ على انحناءات ظهرك الطبيعية دائما.

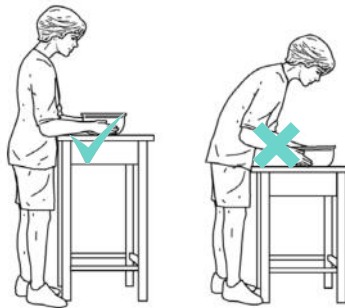
#### المحظورات:

- لا تجلس على أريكة منخفضة في مقعد تغوص فيه. فهذا الامر من شأنه أن يجبرك على الجلوس بحيث يكون الوركين في مستوى أقل من الركبتين وهذا ما يجعل ظهرك منحنيًا. وبذلك سوف تفقد انحناء الطبيعي في الظهر.
- لا تمد ساقيك أمامك 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.



### الوقوف

#### المسموحات:

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

#### Don't:

- Avoid half bent positions.

#### المحظورات:

- تجنب وضعيات نصف انحناء

### 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.



### الميل إلى الامام

#### المسموحات:

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

### DRIVING A CAR

#### Do:

- 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.



### قيادة السيارة

#### المسموحات:

- قلل من ساعات القيادة بقدر امكان. يفضل أن تكون راكباً على أن تقود بنفسك.
- حرك المقعد إلى امام نحو عجلة القيادة. ينبغي أن يكون مقعدك قريباً 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.