

# وضعية الجسم المستقيمة أثناء استخدام أجهزة الشاشات تقي من آلام عنق التكنولوجيا والصداع



???? ???? ????? ?????? ?????? ?????????? ?????? ???????  
?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????????? (?? ???  
?????)? ?????? ??? ??????. ?????????? ?? ?????? ??????????  
?????????? ?????????? ?????????? ??? ?? ??? ??????????  
????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?????? ?????????? ?? ???????????

?????? ?? ??????????. ??????? ??????? ??? ???  
??? ??????? ??? ??????? ?/ ?? ???????  
???????? ?? ?????? ??????? ??????? ???????  
?????????? ?? ?? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????  
?????? ??? ??????? ??????????. ??? ?????? ??????  
????????? ??????? ??? ??????? ?? ??????????? ??????????  
????? ??? "????? ?????????????? (?? ?????????? ???  
????? (1)" ?????? ?????????? ??????? ??????????  
????????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????? ??????  
???????? ?????.

??? ?????? ??????? ??? ??????? ??????? ?? ??????????  
?????? ??? ??????? ??? ??????? ?????? ???????.  
????????????? ?????? ??? ??????? ?????????? ??? ??????  
?????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????  
?????????. ?????????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ??????  
????????? ?????????? ?? ?????? ?????????????? ??????? ???  
????????? ?????? ?????????? (1) ?????????? ?????????? ??????????  
(????????? ??????????).

?? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ??????? ??????????  
?????????? ??????? ?????????? (3) (nerve pain  
or Neuropathic pain) ?????? ??? ?????????? ??

?????????. ??? ?? ?????? ??? ????? ?? ????? ?????  
?? ????? ????????? ?? ?????? ??????????. ?????????? ??  
?????? ?????????? ?????? ??????? ??????? ?????? ??????? ??  
????????? ?????? ?? ?????????? ?????????????? ??????? ??  
???????????? ?????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????????  
????????? ??????????

?? ?????????? ?????????????? ?? ??????? ??????? ??????????  
???????????? ?????????? ?????????? ?????? ??? ????????????? ??  
?????????????. ??? ?? ?????????? ??? ?????? ?? ????????? ??  
????? ?????????? ?? ?????????? ????????????? (4). ?????????  
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??  
?????? ?? ?????????? ?????????? ?? ?????? ?? ??????????.

????????? ?????????? ?? ?? ?????????????? ?????????? ?? ?????????  
????????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????. ??  
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????  
????????????????????? ?????? ?????????? ?????? ?????????? ?? 30 ??? 60  
?????????. ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????  
????????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?? ??????????????  
????????? ?? ?????? ??????????????.

?? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????????? ??

?????? ???? ???? ?? ?????? ?????? ?????? ???  
?????? ? ???? ???? ???? ?????? ???? ?????? ??  
?????? ??????? ??????? ??????? ??????? ???????  
????????? ??????????? ?? ??? ?????? ?????? ??????  
????????? ?????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????? ??????????  
?????? ?? ??? ?? ?????????? ?? ??????????? ?? ?? ??????  
??? ??????????? ??????? ??? ??????? ?????? ?????? ????????

???? ?????????? ?????????? ?????????? ??? . ?????? ??????????  
??  
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? -  
?????? ?? ??????? ?? ?? ?????????? ???????????.