

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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