

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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