

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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