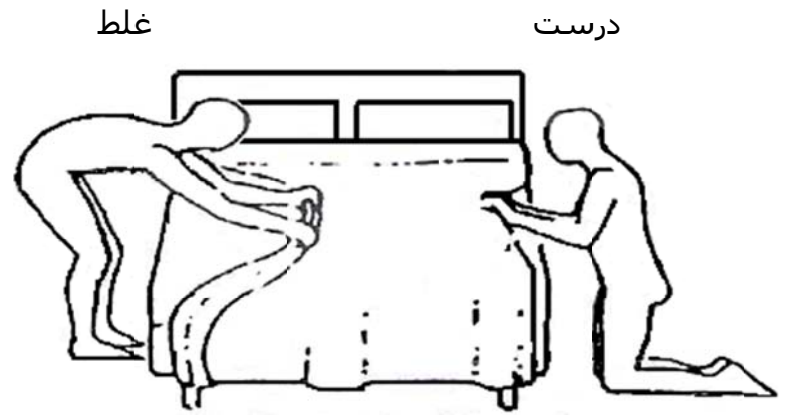


در موقع جارو کردن، روی جارو خم نشوید. پشت صاف باشد و دست زیاد از بدن دور نشود.



رختخواب را در حالت زانو زدن (در صورتیکه ناراحتی زانو نداشته باشید) مرتب کنید. (میتوانید برای راحتی بیشتر بالشتی زیر زانوها قرار دهید.)

نشستن

در موقع نشستن، باسن را کاملا بعقب برده و به پشتی صندلی تکیه دهید. بهتر است زانو ها کمی از مفصل ران بالاتر قرار گیرند و تقریباً به اندازه سه انگشت فاصله بین لبه صندلی و پشت زانو باشد. اگر یک پا را روی پای دیگر می اندازید توجه کنید که وزن بدن بطور مساوی بین دو طرف باسن تقسیم شود. با زمین و روی زمین نشستن خدا حافظی کنید. و خصوصاً از خوردن خوراک روی زمین پرهیز کنید.

خوابیدن

برای خوابیدن از تشکی استفاده کنید که نه زیاد سفت و نه زیاد نرم باشد. تشک باید آنقدر نرم باشد که اجازه بدهد شانه ها و باسن که سنگینترین نقاط بدن هستند در آن فرو بروند و آنقدر سفت باشد که بتواند زیر کمر و پاها را کاملاً پر کند. خوابیدن روی پتو روی زمین توصیه نمیشود زیرا که زمین سفت قابلیت اینکه پستی بلندیهای بدن را پر کند را ندارد و باعث درد در شانه ها و مفصل ران میشود. بر این اساس، بیشتر تشکهای طبی بعلت سفت بودن توصیه نمیشود. این مطب همچنین تشکهای سنتی پنبه ای را بعلت اینکه بعد از یکبار استفاده مانند بالشتی که روی آن خوابیده باشند "جا" می اندازند را نیز توصیه نمی نماید.

راه رفتن

در موقع راه رفتن (راه پیمائی) از کفش راحت بدون پاشنه مثل کفش کنائی و یا کفشی که حدود یک تا دو سانت لژ در جلوی پا داشته باشد و دو تا چهار سانت پاشنه لاستیکی داشته باشد استفاده کنید. از پوشیدن کفشهای پاشنه بلند خصوصاً با پاشنه فلزی خودداری کنید. پوشیدن کفش هایی که کف آنها نازک و یا چرمی میباشد برای مدت طولانی (تمام روز) توصیه نمی شود. اگر کمر درد و یا زانو درد دارید از پوشیدن دم پائی (اگر چه راحت) در خارج از خانه پرهیز کنید. در موقع راه رفتن سعی کنید روی سطح صاف راه بروید. راه رفتن روی سنگ، سیمان و کاشی باعث بروز و یا تشدید درد کمر و زانو ها میشود. سعی کنید روی آسفالت و یا زمین چمن راه بروید. بهنگام راه رفتن پای شما باید کاملاً در کفش مهار شده و کفش بها چسبیده باشد. از پوشیدن کفشهای گشاد پرهیز کنید.

ایستادن

در موقع ایستادن در یک جا در صورت امکان یک پا را روی چهار پایه و یا جسم دیگری به بلندی ۱۰ تا ۲۰ سانت قرار دهید و پاها را هر چند دقیقه یکبار جا بجا کنید. در غیر این صورت وزن بدن خود را کمی بجلو بدهید بطوریکه سنگینی بدن از روی پاشنه ها به قسمت نرمی پا بین گودی پا و انگشتان منتقل شود. اگر شغل شما بنوعی است که در یک محدوده کوچک باید سر پا بایستید (مثل مغازه دار، معلم و غیره) زیر پا از یک سکوی چوبی و یا صفحات فومی و لاستیکی به ضخامت حداقل ۲ سانت استفاده کنید.