

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حننه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدينية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

 Submit

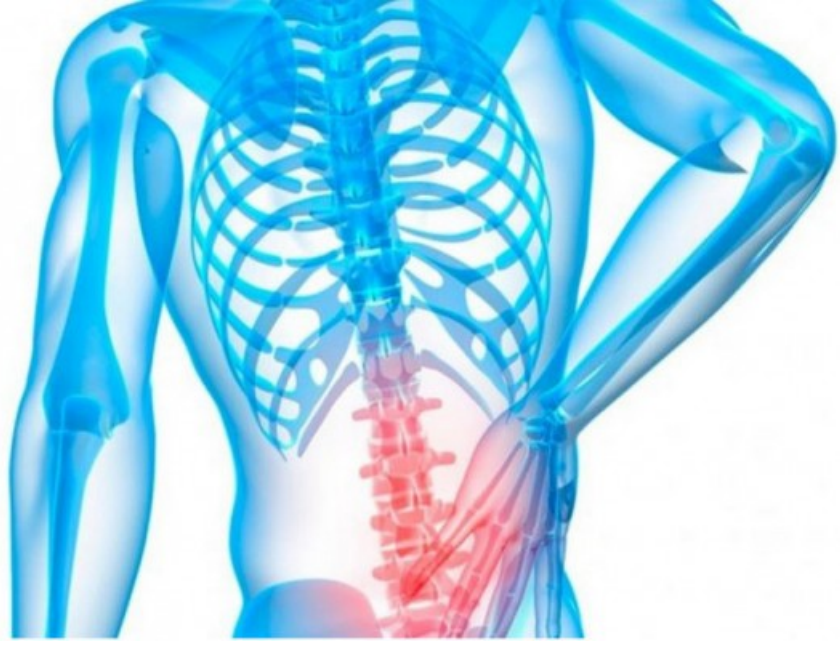
 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

نصائح لتجنب الإصابة بالانزلاق الغضروفي





السبت 16 أبريل 2016 02:04 م

تعد الإصابة بالانزلاق الغضروفي من الأمراض كثيرة الحدوث، خاصة بين كبار السن، وقد أوضح الأطباء المتخصصون أن الإصابة بالانزلاق الغضروفي تنتج من خروج المادة الهلامية الموجودة بين الفقرات وتحولها إلى جسم صلب يضغط على الأعصاب الفقرية والنخاع.

ويمكن أن تحدث تلك الحالة في أكثر من غضروف، وغالباً ما يصاحب الأعراض شعور بتقلص شديد في العضلات، يؤثر على الحركة بصورة كلية.

وبقدم خبراء العلاج الطبيعي عدداً من النصائح، لتجنب الإصابة بالانزلاق الغضروفي، وهي كالتالي:

- محاولة ثني الركبتين عند الركوع أثناء الصلاة، أو قبل حمل الأشياء الثقيلة.

- تجنب الانحناء كثيراً أثناء القراءة أو الكتابة أو الجلوس في وضع مستقيم بمساعدة مسند مناسب خلف تجويف الظهر من الخلف.

- مراعاة استخدام السرير بدون سوست.

- تحميل ثقل الجسم على الكعبين وليس أصابع القدمين.

- تجنب استخدام الأحذية ذات الكعوب العالية، لأن ذلك يقلب ميزان الاتزان في العمود الفقري.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

[الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م](#)

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة".. وحنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم حتى الأطفال](#)

[الخميس 10 أبريل 2025 10:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسبوع ف كيس .. كان زند وراج
.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمحا" ر خاسلا طشانلا تاقلاد شدا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسبوع ف كيس} معانا ريال ... معانا ريال ...
!!؟ باجلالة عيش لاد ة نانفلا ةنوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!
ة رارحلاي في ثانتسا عافترا دعب ءا عبر لاً ن م ازابءعا دلايلا برصة ةدرا ة جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2025 ©