

## An illustration of a person sitting at a desk, demonstrating ergonomic adjustments. The person is shown in profile, facing right, with their head, neck, and torso aligned. Green dashed lines and checkmarks indicate key ergonomic points: the top of the head is aligned with the shoulders, the shoulders are aligned with the hips, and the feet are flat on the floor. The desk is a solid red color, and the chair is a grey swivel chair with a green seat. In the background, there is a red bookshelf filled with books and a green plant on the desk.



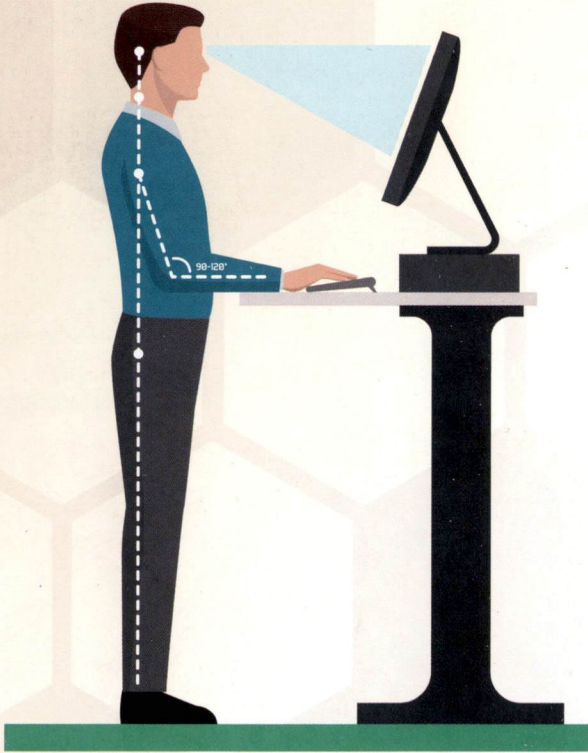
إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية  
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

**مستشفى الأحودي**  
**قسم العلاج الطبيعي**

## ◀ الآثار الجانبية للوضعية المكتبية الخاطئة

### علم الجسم

- إجهاد العين
- حرق في العين
- إجهاد العين
- تعب وإجهاد
- صداع وآلام في الرأس



وضعية وقوف صحيحة

الرجلين

الفخذان موازيان للأرض والركبتين بوضع استرخاء وبزاوية ٩٠ إلى ١١٠ درجة

القدمين

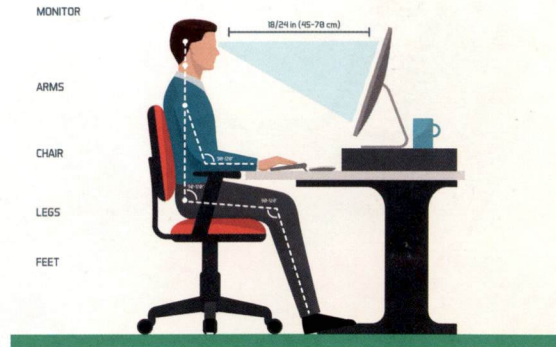
تكون مسطحة على الأرض أو على دواسرة القدم امام الركبتين

## ◀ وضعية لوحة المفاتيح والفأرة

- لوحة المفاتيح أمامك مباشرة
- الفأرة قريبة من لوحة المفاتيح
- استخدام حامل لوحة المفاتيح اذا تطلب الأمر

## ◀ وضعية اليدين و الرسغين والساعدان

في وضع مستقيم وموازي للأرض تقريبا



وضعية جلوس صحيحة

الجلوس بطريقه صحيحة وأخذ فترات راحة منتظمة لعمل تمارين التمدد والمشي قليلاً يساعدك في ابقاء قوامك سليماً.

## ◀ وضعية الجسم الصحيحة :

الرأس:

يكون مستقيم ومتوازن مع الجذع  
مركز الشاشة في مستوى العين وبعد الشاشة ٥٠-٦٠ سم من العين

الجزء العلوي من الجسم

يكون الكتفان والساعدان مسترخيان و تكون الاكواع قريبة من  
مستوى الجسم مثنية بزاوية ٩٠ - ١٢٠ درجة

الجزء السفلي

اسناد الظهر على الكرسي مع الميلان للخلف قليلاً وتثبيت الوركين  
على مسند الكرسي



وضعية جلوس خاطئة