



شركة نفط الكويت
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

Do's & Don'ts of Hydrotherapy



What to wear!!
Swimming suit
No cotton

Always have a meal 30 min before the session



MORE IS LESS
Exercises in the water for a max of 45 min.

If you are not well
postpone your session
Your health comes first



If you have any open wounds/skin conditions
Don't get in the water



Always be under professional supervision



Make sure you are fit to be in the water
(If doubt ask your doctor)



AHMADI HOSPITAL
Physiotherapy Department

العيادة الفيزيائية
World **PHYSIOTHERAPY**



شركة نفط الكويت
Kuwait Oil Company
شركة نفط الكويت
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

إرشادات العلاج المائي



ماذا ترتدي؟
ملابس السباحة
غير قطنية
(ملبوس - عطاء الرأس للسيدات)

أحرص على
تناول وجبة خفيفة
قبل الجلسة
بنصف ساعة



لا تبقى
في الماء
أكثر من
٥٤ دقيقة

إذا شعرت بالعب
أجل الجلسة
إلى وقت آخر
صحتك أهم

إذا عندك جرح مفتوح
أو مرض جلدي
لا تنزل الماء

لا تنزل في الماء
الإبشارف
أخصائي
علاج طبيعي أو مدرب



أحرص أن تكون
في حالة صحية مستقرة
قبل العلاج الطبيعي



مستشفى الأنهوي
قسم العلاج الطبيعي

اليوم العالمي
للعلاج الطبيعي
World PHYSIOTHERAPY DAY