

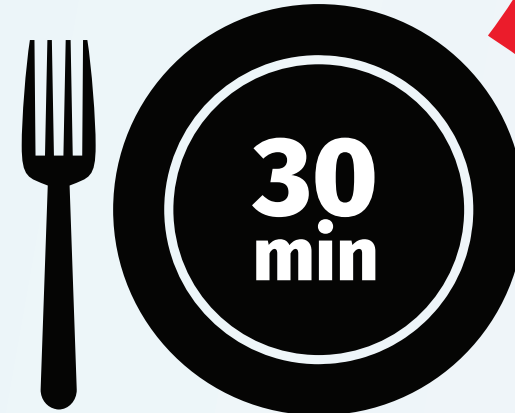


إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

Do's & Don'ts of hydrotherapy

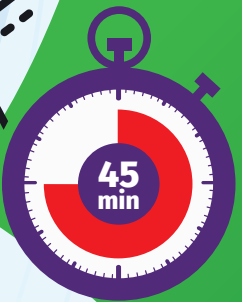


**What to wear!!
Swimming suit
No cotton.**



**Always have
a meal 30 min
before the
session.**

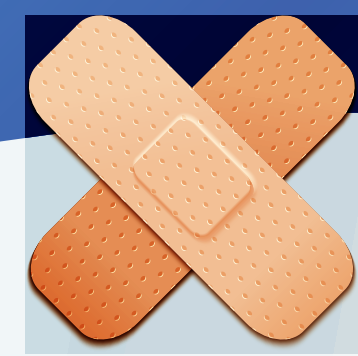
**MORE IS LESS
Exercises in
the water
for a max of
45 min.**



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



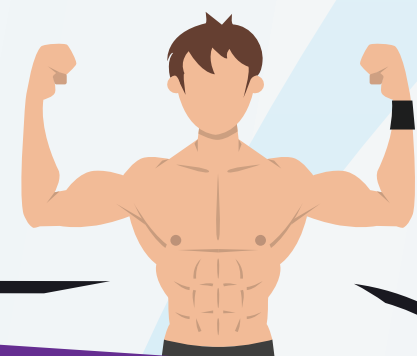
**If you have any open
wounds/skin
conditions. Don't
get in the water.**



**Always be under
professional
supervision.**



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



**AHMADI HOSPITAL
Physiotherapy Team**



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation



إرشادات العلاج المائي



ماذا ترتدي؟
ملابس السباحة
غير قطنية.
(مايوه - غطاء
الرأس للسيدات)



أحرص على
تناول وجبة خفيفة
قبل الجلسة
بنصف ساعة.

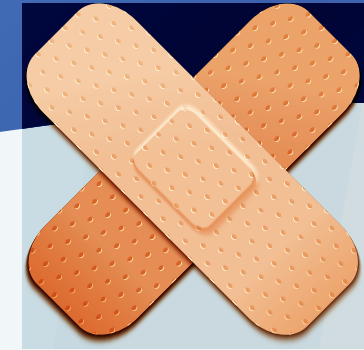
لا تبقى
في الماء
أكثر من
٤٥ دقيقة.



إذا شعرت بالتعب
أجل الجلسة
الى وقت آخر
صحتك أهم.



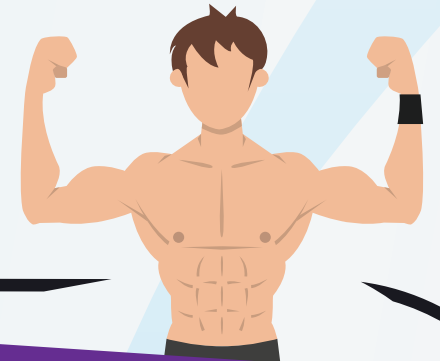
إذا عندك جرح مفتوح
أو مرض جلدي
لا تنزل الماء.



لا تنزل في الماء
إلا بإشراف
أخصائي
علاج طبيعي
أو مدرب.



أحرص أن تكون
في حالة صحية
مستقرة قبل العلاج
المائي.



مستشفى الأحمدى
فريق العلاج الطبيعي