



World  
PT Day  
2024



# راهبندان و نازاری خوارهوهی پشت

وهرزش باشترين چارهسره بۆ نازاری خوارهوهی پشت. جۆرىك له وهرزشكردن وا دهركناكهوئيت كه باشتر بئيت له ههموو جۆرهكانى تر، مانهوه به چالاکى و نهجامدانى به بهرهوامى گرنگترينه. چارهسهركارى سروشتى يارمهتيت دهيات بۆ دۆزينهوهى راهبندانى كه گونجاوه بۆت.



وهرزشكردن بۆ نازاری خوارهوهی پشت بهسووده.

مانهوه به چالاکترین شئوه و گهراپهوه بۆ ههموو چالاکيه ناساييهكان ههنگاو به ههنگاو گرنگه بۆ چاکبوونهوه. هئوئاش دهست بئيبكه و لهگهئ زياذبوونى متمانە بهخۆبوونت چالاکيهكانت زياد بکه.



پشودان يارمهتيدەر نيبه بهلکو گهراپهوه بۆ جووله و چالاکيه ناساييهكان يارمهتيدهرن.

پشووى درؤخايهين و خو بهدوورگرتن له چالاکى دهکريت ببيتته هؤى زيادبوونى نازاری خوارهوهی پشت، کهمتهنداميتيهكى زياتر، هئوئاشتر چاکبوونهوه و دوورکهوتنهوه له کارهکت بۆ ماوهيهكى درؤتر.



وهرزش دهتواتيت رڤگرى بکات له کهمبوونهوهی نازاری پشت.

وهرزشكردن به شئوهيهكى بهرچاو رڤگرى دهکات له نهگهرى گهراپهوهی نازاری خوارهوهی پشت.



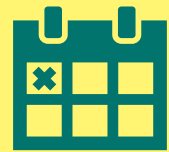
جوولهکردن به متمانە بهخۆبوون و بهبئ ترس گرنگه بۆ نازاری خوارهوهی پشت.

زۆر کهس به هئوئاشى و به وريايهوه دهست به جوئه دهکهن. ئەمەش دەبیتته هؤى ئەوهی که گرؤى زياتر لهسەر ماسولکهكانت دروست بکات. وهرزش کردن و جووله کردن به شئوهيهكى ئارام زۆر باشتره بۆ جهستهت.



ههردهم ههستکردن به نازار دواى وهرزشكردن مانای ئەوهنيه که زيان به جهستهت دهکات.

ئهو ماسولکانهى که زۆر بهکارناهيترين خيتراتر نازار دهچيژن. ههستکردن به توندى و نازار دواى وهرزشكردن به زۆرى مانای ئەوهيه که جهستهت هيشتا بۆ چالاکيهکه رانههاتووه، بهلام خوئ لهگهئى دهگونجيتيبت.



وهرزش کردن به شئوهيهكى بهرهوام گرنگه.

ئهو راهبندانى که دهیکهيت لهوانهيه گرنگتر بئيت له جۆرى راهبندانهکه. گهورهترین سوود ئەوهيه کاتيک کهسيكى ناچالاک دهست دهکات به نهجامدانى ههر وهرزشيک. به لايهنى کهمهوه ۳۰ خولهک له پۆژيکدا شتيكى باشه.



وهرزشكردن چهندين سوودى تهنروستى ترى ههيه.

وهرزش زۆر گرنگه بۆ رڤگريرکردن و بهرڤوهبردنى نهخۆشيهكانى دل و جهلتهى مېشك و ههندڤك جۆرى شېرپهجه و دلپراوكت و خهموكى.



راهبندانهكان بۆ سهقامگيرى ناوقهده(ماسولکهكانى کۆر) باشتر نين له شئوهكانى ترى راهبندان.

راهبندانه كانى ناوقهده (کۆر) هيچ سوودىكى تايهتايان نيبه له چاو جۆرهكانى ترى وهرزشى چالاک (بۆ ههونه پياسهکردن) بۆ نازاری خوارهوهی پشت.



باشترين جۆرى وهرزش ئەوهيه که چيؤى ليوهردهگريت.

ههموو کهسيک جياوازه، راهبندانىک بدۆزهروه که ههزى لئ دهکيت و به ئاسانى لهگهئ شئوازى ژيانت دهگونجيتت. پياسهکردن، راکردن، پاسکيل سواری، مهلهکردن، هيژ، و راهبندانى ئيرۆبيک ههمويان دهتوانن يارمهتى نازاری خوارهوهی پشت بدن.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 ئهیلوول

www.world.physio/wptday