



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

## حمل الأشياء ورفعها بأمان



Follow us  
www.phcc.qa



### ابق قريبا من الحمولة

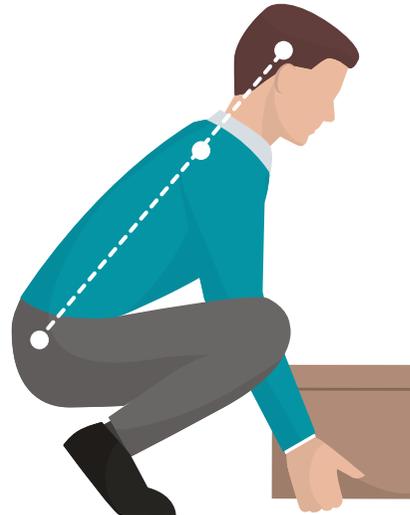
- ✓ امسك الحمل بالقرب من جسمك.
- ✓ يجب وضع الجانب الأثقل من الحمولة باتجاه الجسم
- ✓ الحفاظ على استقامة الظهر و عضلات البطن مشدودة

### حرك القدمين

- ✓ حرك قدميك للقيام بالدوران ؛ دون دوران جسمك

### ضع الحمل ثم قم بتعديله

- ✓ حافظ على الحمل بالقرب من جسمك وتجنب ثني ظهرك.
- ✓ اذا كان الحمل بعيدا ضع الحمل في الأسفل ، ثم حركه إلى الوضع المطلوب



## تقنيات أو أساليب رفع آمنة

### التخطيط

- ✓ تقييم حجم الحمولة لضمان أنها ليست ثقيلة أو ضخمة جدًا.
- ✓ استعمل مساعدات الحمل الملائمة ان امكن

### موضع الأقدام

- ✓ إبعاد القدمين عن بعضهما ، مع إعطاء قاعدة متوازنة ومستقرة للرفع.
- ✓ تحريك احدى الساقين قليلا نحو الامام وتوجيهها في الاتجاه الذي تنوي التوجه إليه.

### تبني موضع جيد

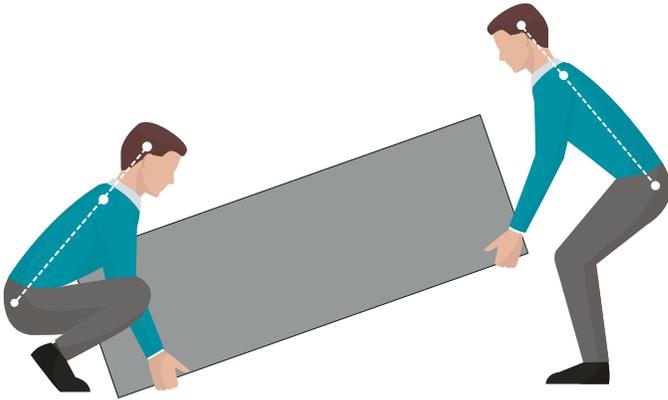
- ✓ اقترب بقدر المستطاع من الحمل.
- ✓ ابق على قدميك متباعدتين بقدر عرض الكتف والحفاظ على التوازن.
- ✓ حافظ على استقامة ظهرك وشد عضلات بطنك.
- ✓ اثني الركبتين بشكل خفيف عند بداية رفع الأشياء بدل ان تثنيها بشكل كامل
- ✓ التأكد من الامسك الجيد حاول أن تبقي الذراعين داخل الحدود التي تشكلها الساقين.
- ✓ إبقاء الأصابع مستقيمة اثناء رفع الاشياء .

## أشياء لا يجب القيام بها

- ✓ لا تحبس أنفاسك
- ✓ لا تنحني أو تلتوي عند الخصر
- ✓ لا تستخدم قبضة جزئية
- ✓ لا تعيق رؤيتك عند الحمل
- ✓ لا تتشنج أو ترفع بسرعة
- ✓ لا تضغط على أصابع يديك أو أصابع رجليك
- ✓ لا تجر حملاً إذا كان بإمكانك دفعه
- ✓ لا ترفع شيئاً ثقيلاً فوق مستوى الكتف
- ✓ لا تنس ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة

## تذكر...

- ✓ إذا كان الحمل ثقيل جداً على شخص واحد ، فاطلب المساعدة.
- ✓ حيثما أمكن ، قم بتقسيم الحمل إلى أجزاء أصغر لتسهيل رفعه.
- ✓ قم دائماً بتقييم الحمولة أولاً.
- ✓ إذا كان هناك خطر الإصابة ، استخدم طريقة أخرى للرفع.



أحد أهم أسباب إصابة الظهر هو رفع الأشياء أو التعامل معها بشكل غير صحيح.

### الإصابات الشائعة في الرفع الغير الصحيح

- التواء العضلات والالتواء في الرباط
- الانزلاق الغضروفي
- الفتق البطني

سواء في المنزل أو في العمل ، من المهم استخدام تقنيات رفع مناسبة لتقليل مخاطر الإصابة

## تقنيات الوقاية من الإصابات

**الإحماء:** دائماً قم بإحماء الظهر والساقين قبل تنفيذ أي مهمة للرفع! سيؤدي ذلك إلى تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابة. من المهم إعداد جسمك للعمل.

**تقنيات الرفع الصحيحة:** يمكن تجنب الضغط غير الطبيعي على الظهر والبطن من خلال الحفاظ على الجسم في حالة جيدة ، ووضع مستقيم طوال الحركات. فيما يلي النقاط الرئيسية للرفع بدون إصابة: