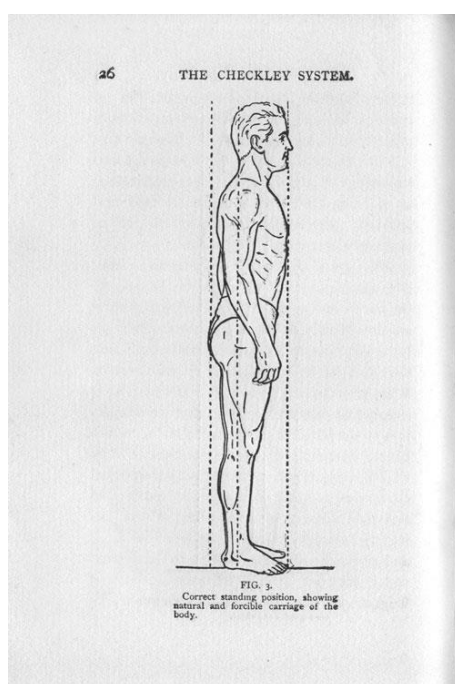


راستای درست ستون فقرات در کودکان به چه صورت است و چگونه راستای غلط در آنها ایجاد می شود؟

راستای صحیح به این صورت است که اگر از پهلو نگاه کنیم ، می بایستی سه انحنای طبیعی ستون فقرات را ببینیم. اگر از جلو نگاه کنیم باید شانه ها ، باسن و زانوها در یک سطح باشند. سر صاف باشد و چرخش یا خم شدگی به سمتی نداشته باشد. البته این طور نیست که همیشه کودکان باید در این وضعیت باشد بلکه زمانی که در حالت ایستاده و شل ایستاده ، بدنش باید تقارن داشته باشد و استرس ها در یک نقطه تجمع نیابند.



راستای غلط در کودکان به دلایل زیر می تواند اتفاق بیفتد:

\_\_ تصادفات ، آسیب و افتادن ها

\_\_ استفاده نادرست از کیف و کوله های مدرسه

\_\_ بد خوابیدن

\_\_ وزن بیش از حد

\_\_ مشکلات بینایی

\_\_ مشکلات پا یا کفش نامناسب

\_\_ عضلات ضعیف یا عدم تعادل عضلانی

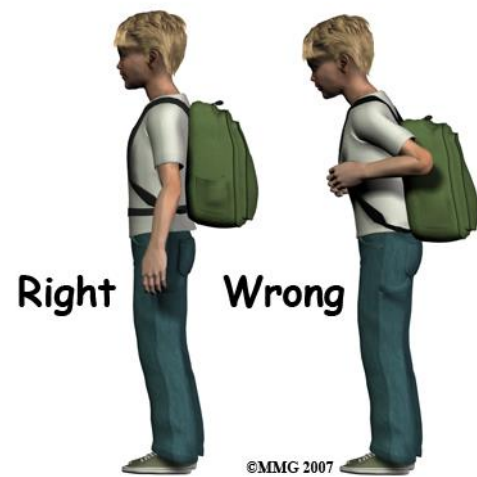
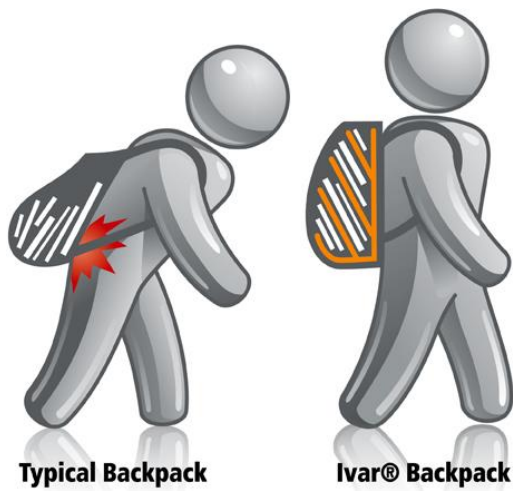
\_\_ عاداتهای نادرست در نشستن ، خوابیدن و ایستادن

\_\_ تصویر ذهنی نادرست از خود (عدم اعتماد به نفس)

\_\_ استرس بیش از اندازه

\_\_ طراحی نادرست فضای مطالعه کردن

روش حمل صحیح کوله



### The Best and Worst Sleeping Positions

SLEEPING ON YOUR SIDE



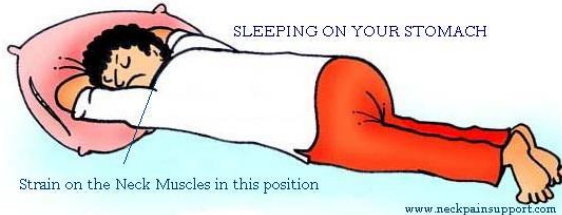
Cervical Support Neck Pillow under Neck

SLEEPING ON YOUR BACK



Pillow under knee/knee elevator

SLEEPING ON YOUR STOMACH



Strain on the Neck Muscles in this position

[www.neckpainsupport.com](http://www.neckpainsupport.com)