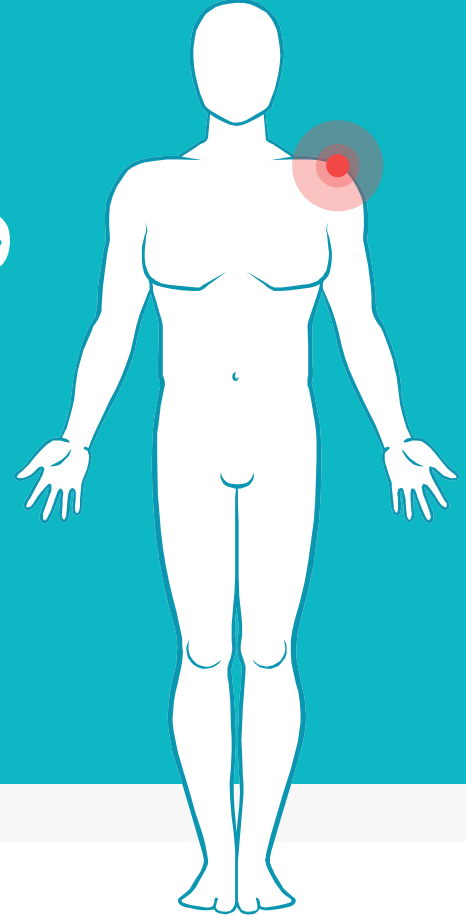
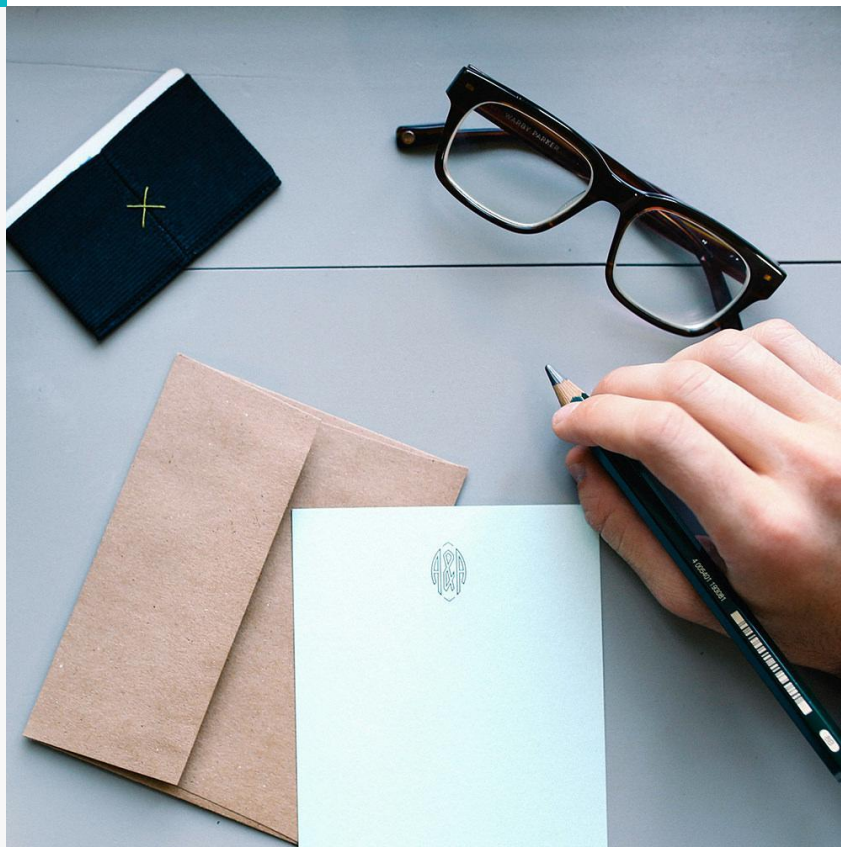


رسالة الرحمن الرحيم

روش های اصلاح ارگونومی محیط کار
جهت پیشگیری از اختلالات اسکلتی
عضلانی در کارمندان





سلام

من دکتر فاطمه حجّتی هستم.

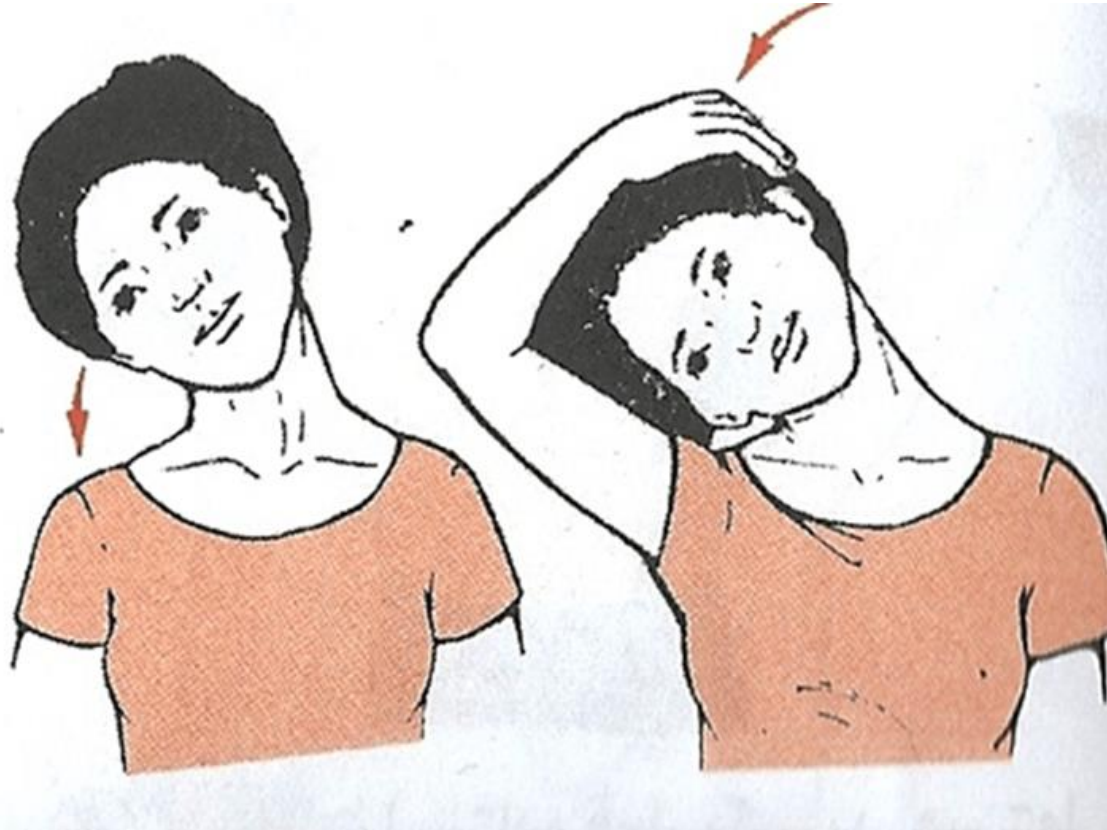
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

امیدوارم مطالبی که بیان میکنم براتون مفید باشه.

مروری بر ورزش های کششی

مروری بر ورزش های کششی:



مروری بر ورزش های کششی:



EXERCISE

To Improve

HAND AND FINGER MOBILITY



CLAW STRETCH



FISTS



MAKE AN 'O'



FINGER WALKING



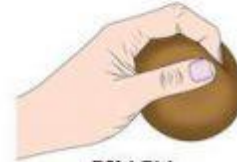
FINGER LIFTS



THUMB BEND



TENNIS BALL SQUEEZE



PINCH STRENGTHENERS



FINGER BENDS



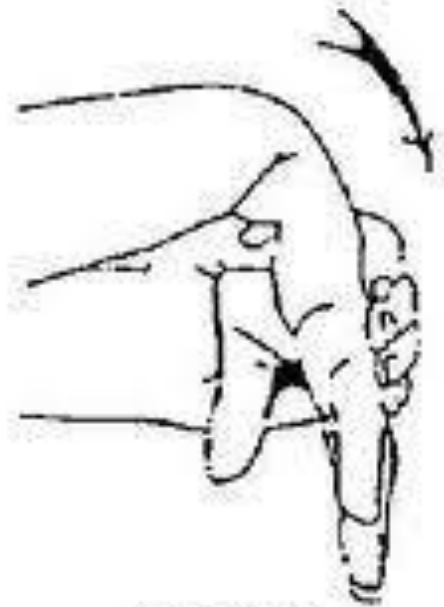
FINGER STRETCH

Top10
Home Remedies

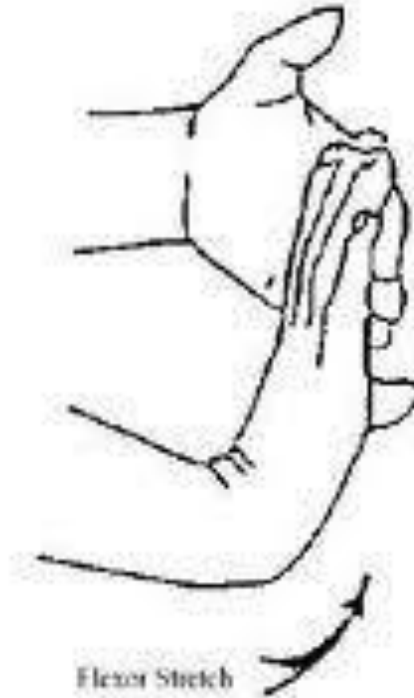
To explore more, visit

www.Top10HomeRemedies.com

مروری بر ورزش های کششی:

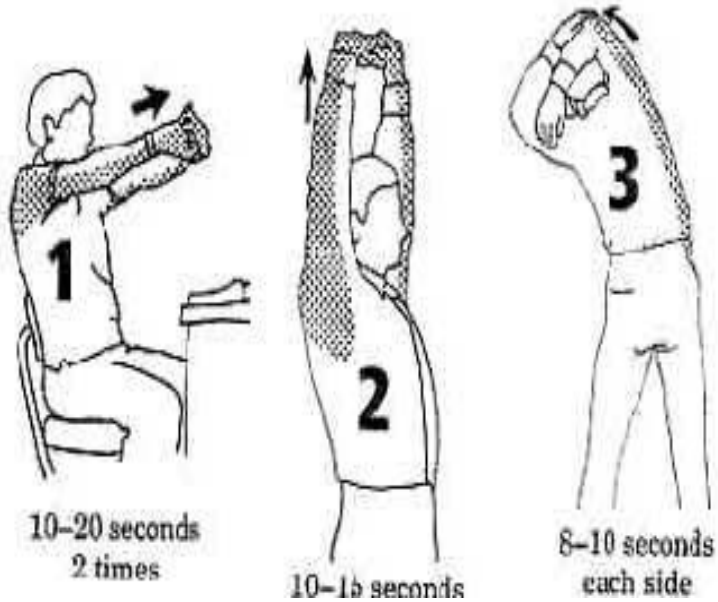


Extensor Stretch



Flexor Stretch

مروری بر ورزش های کششی:



مروری بر ورزش های کششی:





ممنون از توجه شما

دکتر فاطمه هجتی

بیمارستان شهدای تبریز

بیمارستان شهید مدرس