

تعلم كيفية النهوض بعد السقوط

مستلقي على ظهرك ، قم
بإمالة جسمك إلى الجانب
وإستخدم الذراع الأخرى كدعم
لك.



١

للدعم الجانبي، ارفع ساق
واحدة الي الجانب.



٢

قم بالاتكاء على الكوعين
وعلى الركبة مع مد الساق
الأخرى .



٣

قم بثني الساق الممدودة
لتكون في وضع الركوع
على يديك وركبتيك.



٤

يمكنك التحرك بمساعدة
يديك و ركبتيك لإيجاد شيء
يدعمك و يساعدك على
النهوض.



٥

إستخدم الدعم (على سبيل
المثال: كرسي) للنهوض
برفق.



٦