



World Occupational  
Therapy Day 2018  
October 27th

*Celebrating our global community*

# סטודנטים מהחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב חוגגים את יום הריפוי בעיסוק הבינלאומי





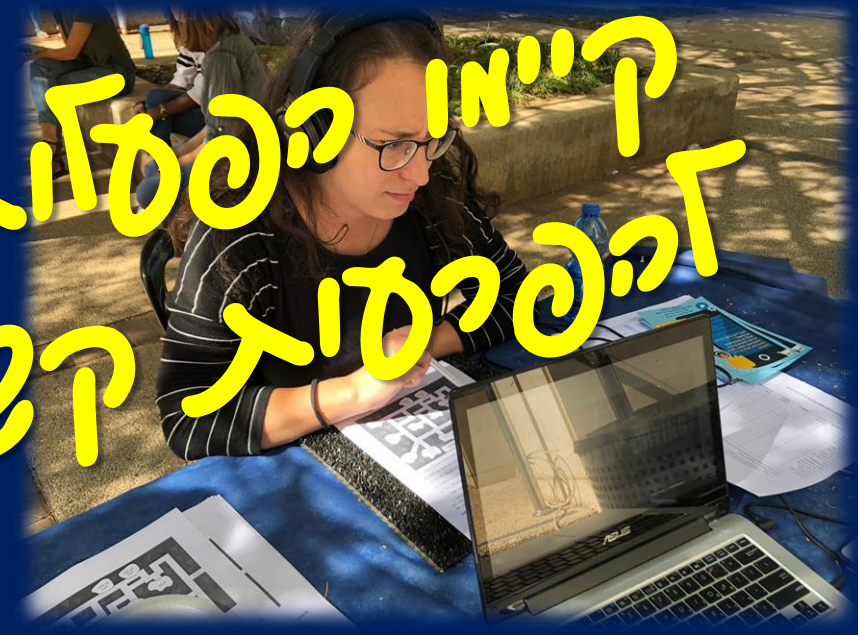
חילוקי פא אייריום זנישט  
Texting Neck-ו סומג



הקייאו זוכנים



קייאו הפסלוג וויזים זנישט  
זיפסיוג קשט וריכוז



החזקו את הטלפון בגובה עיניים (אפילו אם זה נראה מוזר...)

בזמן השימוש נסה/י למצוא מקום להניח עליו את המרפקים כמו ירך השנייה, שולחן, הברכיים שלך ועוד...

השארי את שורש כף ידך ישר ככל הניתן.

עשה/י הפסקות במהלך שימוש ממושך בטלפון, והגבלי את תדירות המשחקים שאת/ה משחק בטלפון.

השתמש/י באפשרות הקלטה לטקסט.

הקפד/י לכתוב הודעות קצרות כדי להקטין את הלחץ על המפרקים.

השתמש/י בתיקון האוטומטי, זה חוסך הקלדה כי ניתן לבחור את המילה הבאה בקלות.

הימנע/י מתפעול הטלפון בעזרת האגודל - במקום החזקו את הטלפון ביד אחת והשתמש/י באצבע המורה ובשאר האצבעות לחילופין בכדי להקליד את ההודעה.

השתמש/י באוזניות ובחיבור bluetooth כדי למנוע לחץ על מפרקי היד בעת שיחה ארוכה בטלפון.

בצע/י מתיחות יומיומיות לכף היד והאצבעות כדי לשפר את גמישות השרירים והגידים.

אם כל אלה עדיין לא עזרו - פנה/י למרפא/ה בעיסוק והתייעצ/י איתו/ה על פתרונות מתאימים.

ריפוי בעיסוק - מחברים בין כל תחומי החיים ומקדמים תפקוד.

אם את/ה נתקל/ת בקושי כלשהו הקשור לעיסוק שהיננו משמעותי עבורך, אל תהסס/י לפנות למרפא/ה בעיסוק.



הפקולטה לרפואה  
בית הספר למקצועות הבריאות  
החוג לריפוי בעיסוק  
אוניברסיטת תל-אביב



על "סמסת" שמעת?  
על Texting Neck שמעת?  
מוטב שלא תשמע...  
ולא תחוש...  
לרגל "יום הריפוי בעיסוק  
הבינלאומי" -  
קבל/י 10 טיפים מתנה  
על איך להחזיק נכון את  
הסמארטפון ולמנוע כאבים  
באגודלים, שורש כף היד  
והצוואר.

