

كيفية الحفاظ على العمود الفقري فى اثناء تأدية مناسك
الحج و العمرة

نصيحة
لمرضى
العمود الفقري
في الحج



Spine Care Center  مركز رعاية العمود الفقري
we put your best interest in front of our eyes نحن نضع رغبتك امامنا

www.basemhenri.com

 | 00201277778989
00201211857755

ليبيك
اللهم
ليبيك ليبيك
لا شريك
لك ليبيك

حج مبرور و
ذنوب مغفور

ان الحمد
و النعمه
لك و
المالك لا
شريك لك

محظورات الإحرام

بعد الإحرام من الميقات يحرم على الحاج والمعتمر ما يلي ..

- ✗ إزالة شيء من الشعر أو الأظفار لكن إن سقط شيء منها بدون قصد أو إن أخذ شيئاً من شعره أو قلم أظفاره ناسياً أو جاهلاً بالحكم فلا شيء عليه .
- ✗ لا يجوز للمحرم التطيب في البدن أو الثوب ولا بأس بما بقي من أثر الطيب الذي مسه قبل إحرامه في بدنه . أما في ثوبه فلا بد من غسله .
- ✗ لا يجوز للمحرم الذكر تعطية الرأس بالإحرام وخلافه مما يلصق على الرأس مثل الكيفية ، الشماع ، الفترة ، العمامة . وإن غطى المحرم رأسه ناسياً أو جاهلاً بالحكم ، وجب عليه إزالة الغطاء متى تذكر أو علم بالحكم ولا شيء عليه .
- ✗ لا يجوز للمحرم الذكر لبس المخيط على الجسم كله أو بعضه كالثوب والقميص والبرنس والسر اويل وليس الخفين . إلا إذا لم يجد إزاراً جاز له لبس السراويل ومن لم يجد نعلين جاز له لبس الخفين ولا حرج في ذلك ، والمرأة تلبس ما نشاء من الثياب غير منبرجة بزينة
- ✗ لا يجوز للمرأة وقت الإحرام لبس القفازين في يديها ولا تستر وجهها بالنقاب أو البرقع فإذا كانت بحضرة رجال أجنبية فيجب عليها عند ذلك ستر وجهها بالخمار ونحوه كما لو لم تكن محرمة
- ✗ لا يجوز للمسلم محرماً كان أو غير محررم التعامل اللقطة من نقود وذهب وفضة وغيرها في البلد الحرام إلا لتعريفها .
- ✗ يحرم على المسلم محرماً كان أو غير محررم ذكر كسان أو أنثى التعرض للصيد السبوي بالقتل أو التنفير والمعاونة على ذلك داخل حدود الحرم .. والمحررم لا يجوز له فعل ذلك داخل وخارج حدود الحرم ..
- ✗ يحرم على المسلم محرماً كان أو غير محررم قطع شجر الحرم ونباته الأخضر الذي نبت بغير فعل الإنسان .

يجوز للمحرم لبس الساعة وسماحة الأذن والخاتم والنعلين ونظارة العين والحزام والكمر الذي يحفظ فيه المال والأوراق



يجوز الإستغلال بالشمسية أو سقف السيارة أو حمل المتاع والفرش على الرأس وتضميد الجروح وتغيير ملابس الإحرام وتنظيفها وغسل الرأس والبدن وإسقاط مع ذلك شعر بدون قصد فلا شيء عليه وإن غطى المحرم رأسه ناسياً أو جاهلاً بالحكم وجب عليه إزالة الغطاء متى تذكر أو علم بالحكم ولا شيء عليه

١. الأشياء التي يجب أن تأخذها معك قبل السفر للحج أو العمرة:



أدوية
مرضي

**العمود الفقري
في الحج**

يجب أن تتضمن رباطا ضاغطا، ومراهم للعضلات، وحبوب مهدئة للألام والشد العضلي، ورباط وشاش ولصق للجروح وحبوب مهدئة للصداع، وكذلك مراهم مقاومة للتسلخات ما بين الفخذين

Spine Care Center | مركز رعاية العمود الفقري
www.basemhenri.com | 00201277778989
00201211857755



**نصيحة
لمرضى**

**العمود الفقري
في الحج**

يجب على مرضى العظام والعمود الفقري أخذ حقيبة طبية بها كل ما يحتاجون إليه أثناء تأديتهم مناسك الحج

Spine Care Center | مركز رعاية العمود الفقري
www.basemhenri.com | 00201277778989
00201211857755

٢. إنشاء الطواف :

- يفضل ارتداء الأحذية المطاطية و التي تتخذ شكل تقوس الرجل فاذا كان شكل تقوس القدم به:

- انحاء متوسط من الداخل , فأنت لديك تقوس طبيعي لقدمك (Normal Arch) A , اختار حذاء محايد
- انحاء بسيط او لا يوجد انحاء من الداخل, فأنت لديك قدم مسطحة او ما يعرف ب (Flat Foot) B , اختار حذاء بمساند
- انحاء شديد من الداخل يربط ما بين اصابع قدمك و كاحلك, فأنت لديك تقوس عالي لقدمك (High Arch) C , اختار حذاء مزود بوسائد



• ابتعد عن المزاحمة خاصة عند الحجر الأسود و عند مقام ابراهيم عليه السلام

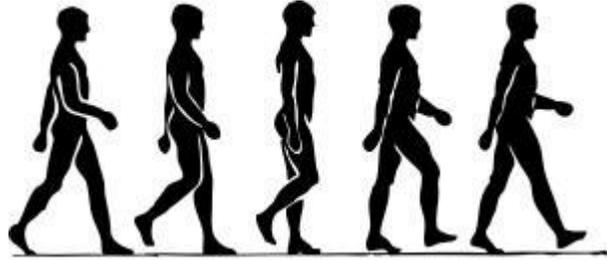


- ✓ لأن المزاحمة قد تؤدي الى التعثر و السقوط و هذا فيه خطورة شديدة و خاصة لكبار السن فوق 0٠ عام لأن عادة يكون لديهم هشاشة العظام مما قد يؤدي الى كسر مضاعف فى عظمة الفخذ.
- ✓ الكالسيوم هو العنصر الأساسى المسؤول عن صلابة العظام ومقاومتها للصدمات . و نقصه يعتبر من أحد أهم أسباب متاعب العمود الفقرى بكل الأعمار، لذلك يتعين تجنب هبوط نسبة الكالسيوم فى العظام عن طريق التغذية الصحيحة فيجب الحرص على تناول المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم ، مثل حبوب السمسم ، الأجبان ، القرنبيط ، الحليب ، اللبن الزبادى ، والخضروات الخضراء ، والتين ، والدبس.

٣. أثناء السعي:

- تجنب رفع اليدين طوال الوقت إلا عند الدعاء ، لأن بهذا أنت تضع حملاً إضافياً على الفصاريق والأربطة والعضلات فى العنق وأعلى الظهر وبالتالي تزيد من خطر الإصابة بألم العنق.





- عند المشى متجهاً الى المروءة ، يجب الحفاظ على الوضع الصحيح للجسم أثناء السير فهذا يعتبر من أفضل الوسائل للوقاية من متاعب العمود الفقري ، ففي هذا الوضع يكون الجسم مستقيماً بحيث تكون الأذن على محور الكتف وعظم الحوض ومفصل القدم للخارج. حينذاك يكون الوضع صحيحاً للجسم أثناء الوقوف أو السير ، أما إذا كان الرأس منحنيًا إلى الأمام أو الخلف ، أو الصدر مسطحاً أو متهدلاً ، أو الكتفان مشدودتين إلى الأمام ، أو احدهما على مستوى أعلى من الآخر ، أو البطن بارزاً إلى الأمام ، أو العمود الفقري في منطقة الخصر مقوساً أكثر من المعتاد ، أو احد الجانبين منحرفاً ، فذلك يعنى أن وضع الجسم الواقف أو السائر غير صحى للعمود الفقري.



- الأسراع في غير موضعه غير محبب لأنه يزيد التحميل و الضغط على مفاصل الفقرات و عضلات الجسم مما قد يؤدي الى تمزق الأربطة و الأوتار و خاصة عند النساء الواتى انقطع عنهن الطمث مما يؤدي الى قلة إفراز الهرمونات الأنتوية المقوية للعظام.

ع. يوم عرفة:

ومن السنة ..

أن ينزل الحاج قبل الزوال بنمرة إن تيسر له ذلك فإذا صلى الظهر والعصر دخل إلى حدود عرفة وبقي فيها إلى الغروب .. وهناك الكثير من العلامات واللوحات الإرشادية التي تبين ذلك ..

وعرفة كلها موقف إلا بطن عرفة

وليحرص الحاج في هذا اليوم العظيم على استغلال وقته بالتلبية والذكر ، والإكثار من الإستغفار والتهليل والشكر والحمد لله سبحانه وتعالى ، ويتجه إلى الله عز وجل خاشعاً متضرعاً ، مجتهداً بالدعاء لنفسه وأهله وأولاده وإخوانه المسلمين ، فإذا دخل وقت الظهر خطب الإمام في الناس خطبة تذكير ووعظ وإرشاد ، ثم يصلي بالحجاج الظهر والعصر جمعاً وقصراً بأذان واحد وإقامتين كما فعل رسول الله ﷺ . ولا يصلي قبلهما ولا بينهما ولا بعدهما شيئاً .

وعلى الحجاج في هذا اليوم المبارك أن يتجنبوا الوقوع في الأخطاء التي تضيع عليهم الأجر والثواب في هذا اليوم العظيم والموقف الكريم .



التاسع من ذي الحجة

.. يوم عرفة ..

الوقوف بعرفة ركن من أركان الحج لا يصح الحج إلا به ..

قال ﷺ **الحج عرفة** رواه أبو داود والترمذي

ويوم عرفة خير يوم طلعت عليه الشمس

فيه تتوافد جموع الحجاج إلى صعيد عرفات حيث يقف المسلمون في هذا اليوم العظيم في عرفات من زوال الشمس (أذان الظهر) إلى الغروب وفيه يباهي الله بهم ملائكته .

وفي صحيح مسلم عن عائشة رضي الله عنها

أن النبي ﷺ قال ..

ما من يوم أكثر من أن يعتق الله فيه عبداً من النار من يوم عرفة . وأنه ليدنو عز وجل ثم يباهي بكم الملائكة فيقول

سبحانه وتعالى **ما أراءت مثلاً ؟؟ يسأل الله من فضله وإنسانه**

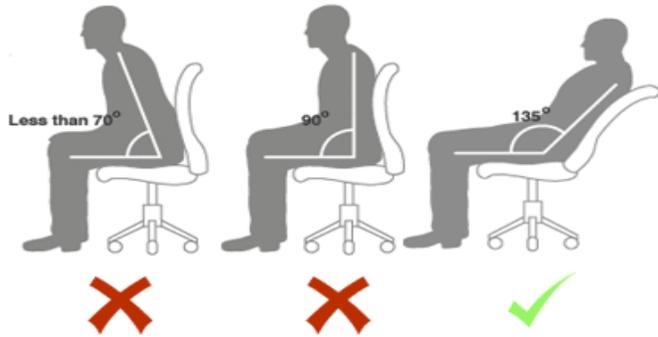




- تجنب حمل الأشياء الثقيلة أثناء الصعود الى عرفات و أحمل معك فقط الضروريات

- اتبع الطريقة الصحية السليمة عند حمل الأشياء ، ابدء اولا بابعاد قدميك قليلاً عن بعضها و أن تكون احدى القدمين امام الأخرى قليلاً، يمكنك بعد ذلك ان تنزل قليلا فى وضع القرفصاء او فى وضع السجود لحمل الشىء، اذا كنت فى وضع السجود يمكنك ان تسند الشىء المرتمد حملة قليلا على رجلك المثنية بينما تستعد انت للوقوف. طوال الوقت تأكد ان ظهرك فى وضع مستقيم و ان عضلات ظهرك دائماً مشدودة . عندما تبدأ فى رفع الشىء ، اجعل دائماً التحميل على رجلك و ليس عمودك الفقرى





- الجلوس الصحيح : ارتفاع المقعد لا بد أن يكفل بأن تلامس باطن قدم الجال الأرض ، وأن يكون المسند الخلفي للمقعد صلبا ، وأن يكون ارتفاع الطاولة مناسبة بحيث لا يضطر الجالس للانحناء. و يفترض بالحاج الاستراحة كل ساعة لدقائق عدة والوقوف وشد عضلاته.



- عند النوم احرص على اتخاذ اوضاع النوم الصحيحة، فاستخدم فراش طبي ذو صلابة مقبولة ، استعن بوضع وسادة بين ركبتيك للحفاظ على استقامة ظهرك و استخدم وسادة ذات سماكة مناسبة (ليست عالية أو منخفضة) حتى امتداد الرأس والرقبة في خط مستقيم .

مركز رعاية
الفقرى



مع تحيات
العمود

و كل عام و انتم بخير

يمكنك الآن إرسال إستفسارك على الأرقام

+201211857755 +201277778989

info@basemhenri.com