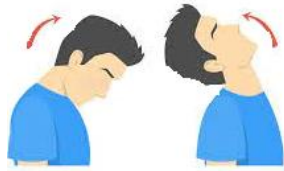


سر را به عقب خم کنید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. ده بار این حرکت را تکرار کنید.



۲. در حالی که شانه های خود را صاف نگه دارید. سر خود را به یک سمت بچرخانید. در کنار گردن و شانه خود کشش را احساس خواهید کرد. کشش را برای ۵ ثانیه نگه دارید. به آرامی به موقعیت شروع بازگردید. سر خود را به طرف دیگر بچرخانید و کشش را تکرار کنید. ده بار حرکت را تکرار کنید.



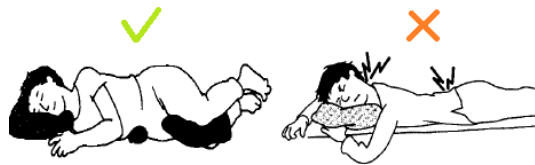
۳. سر خود را خم کنید تا گوش خود را به سمت شانه خود حرکت دهید (شانه خود را به سمت گوش خود نبرید). کشش در کنار گردن خود احساس خواهید کرد. کشش را برای ۵ ثانیه نگه دارید. به آرامی به موقعیت شروع بازگردید. سر خود را به طرف دیگر خم کنید و کشش را تکرار کنید. ده بار حرکت را تکرار کنید.



۴. هنگام صحبت از قرار دادن گوشی بین گوش و شانه خودداری کنید. به جای آن از همدست یا بلندگو استفاده کنید.



۵. اگر سیگار می کشید، آن را ترک کنید. سیگار کشیدن می تواند شما را در معرض خطر ابتلا به گردن درد قرار دهد.
۶. از حمل کیف های سنگین با بند روی شانه خودداری کنید.
۷. در وضعیت مناسبی بخوابید. از خوابیدن روی شکم اجتناب کنید. بالش کوچک و نسبتاً نرمی زیر گردن قرار دهید، ضخامت بالش به قدری باشد که قوس گردن را پر کند تا سر در امتداد گردن قرار گیرد نه بالاتر یا پایین تر.



ب. ورزش های گردن

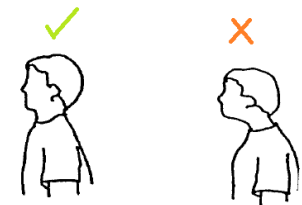
۱. در حالی که شانه های خود را صاف نگه می دارید. چانه خود را به سمت سینه پایین بیاورید، در پشت گردن خود احساس کشش خواهید کرد. کشش را برای ۵ ثانیه نگه دارید. ریلکس شوید و به آرامی چانه خود را به حالت اولیه بردارید.

گردن انسان تحرک زیادی دارد و وزن سر را نیز تحمل می کند. بنابراین مستعد آسیب های فراوانی است. علل شایع درد گردن عبارتند از: کشیدگی و گرفتگی های عضلانی، آرتروز مهره های گردنی و آسیب عصبی ناشی بیرون زدگی دیسک گردنی.

صرف نظر از علت درد گردن، اصلاح فعالیت های روزانه و انجام ورزش های مناسب می تواند از بروز درد گردن پیشگیری کند و در درمان درد گردن نیز به طور قابل توجهی موثر باشند.

الف. اصلاح فعالیت های روزانه

۱. وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید. هنگام ایستادن و نشستن قفسه سینه به سمت جلو و شانه ها را رو به عقب نگه دارید، به طوری که سر در راستای ستون فقرات و گوش های شما مستقیماً بالای شانه های شما قرار گیرند.



۲. استراحت های مکرر داشته باشید. اگر مسافت های طولانی را طی می کنید یا ساعت های طولانی با رایانه کار می کنید، برخیزید و گردن و شانه های خود را حرکت دهید.
۳. میز، صندلی و کامپیوتر خود را طوری تنظیم کنید که مانیتور در سطح چشم باشد. زانوها باید کمی پایین تر از باسن باشند. آرنج خود را روی دسته های صندلی خود قرار دهید.

گردن درد



دکتر شیماسادات رجائی

فوق تخصص کنترل و درمان درد

رتبه برتر مورد تخصصی

سپس به آرامی به وضعیت اولیه بازگردید. ده بار این تمرین را تکرار کنید.



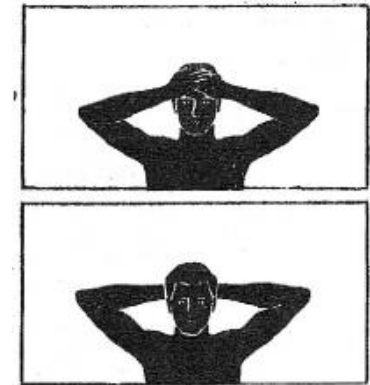
۷. روی یک سطح سفت، به صورت دراز کشیده، سینه، شانه ها را بالا بیاورید و با تکیه بر آرنج خود سر را بالا ببرید. به آرامی به بالا بردن سر خود به سمت بالا و عقب ادامه دهید (انگار که تلاش میکنید به آسمان نگاه کنید) در این وضعیت برای ۵ ثانیه بمانید و سپس به حالت اولیه (سر آویزان) باز گردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



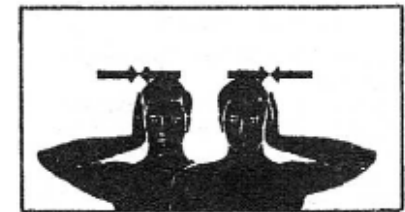
۸. صاف بایستید، در حالی که بازوهای شما در کنار تان قرار دارند، سر و گردن در راستای ستون فقرات باشند، به آرامی اما محکم هر دو شانه را به عقب بکشید تا مطابق شکل دو استخوان کتف در پشت به هم نزدیک شوند. در این وضعیت برای ۵ ثانیه بمانید، سپس به حالت اولیه بازگردید. تمرین را برای ۱۰ بار تکرار کنید.



۴. روی یک صندلی بنشینید و پشت خور را تکیه دهید و سر خود را در راستای ستون فقرات حفظ کنید، دو دست خود را قلاب کرده و روی پیشانی خود قرار دهید. سر را به دست خود فشار دهید، در حالی که با دست از حرکت سر جلوگیری می کنید. ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید. دستهای قلاب شده را پشت سر قرار دهید، سعی کنید سر خود را در برابر مقاومت دست به عقب فشار دهید. ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار حرکت را تکرار کنید.



۵. با کف دست به یک طرف گیجگاه فشار بیاورید و با سر در برابر حرکت مقاومت کنید. ۵ ثانیه نگه دارید و ده بار تکرار کنید. تمرین مشابه را با طرف مقابل نیز انجام دهید.



۶. صاف بایستید، دستها آزادانه در دو طرف بدن قرار گیرند، شانه ها را تا حد ممکن به سمت بالا بیاورید، ۵ ثانیه در این حالت بمانید و