

۵ - اجتناب از خوابیدن به شکم



۶ - در هنگام صحبت کردن با تلفن ، گوشی تلفن را توسط شانه خود نگه ندارید و در مکالمه طولانی ، آرنج خود را بر روی تکیه گاهی قرار دهید.

۷ - در هنگام مطالعه با کار هر ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و گردن و شانه های خود را حرکت دهید.

ورزش های مناسب

در تمامی تمرینات سر و گردن باید صاف و کشیده در راستای ستون مهره ها باشد.

۱ - روی یک صندلی بنشینید سر و سینه خود را صاف نگهدارید. با دو دست کناره های صندلی را بگیرید ، سر را صاف به بالا بکشید ، سپس سر خود را به راست و چپ خم کنید .و در هر سمت ۵ ثانیه نگهدارید .بطوریکه کشیدگی را در عضلات اطراف گردن و شانه احساس کنید ۱۰ بار تکرار کنید .

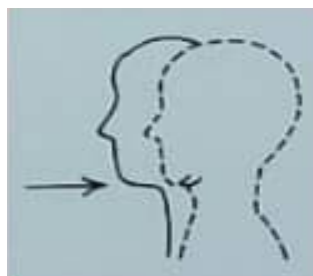


۲- هنگام مطالعه یا کار، سر خود را خم نگه ندارید. با تنظیم ارتفاع میز، از خم ماندن طولانی مدت گردن خودداری کنید .

۳ - در هنگام کار با رایانه ، صفحه مانیتور باید در امتداد چشم های شما باشد و ارتفاع کیبورد با ارتفاع شانه و مچ دست شما متناسب باشد .



۴ - چه در حالت ایستاده و چه در حالت نشسته سر باید در امتداد ستون فقرات باشد. با آویزان کردن سر و شانه ها فشار زیادی به گردن وارد می شود با عقب گرفتن به حالت نظامی و صاف قرار بگیرید .



گردن به دلیل اینکه تحرک نسبتا زیادی دارد و در عین حال سر را حمایت می کند، مستعد آسیب های زیادی است . عادت های بد وضعیت بدن در منزل و محیط کار که باعث فشارهای نامناسب و شدیدی بر فقرات گردن می شوند. کارهای سنگین بدنی، خستگی بیش از حد، افسردگی و مهمتر از همه ضعف عضلانی بدن، کم تحرکی و ورزش نکردن در ایجاد آسیب های گردن نقش بسیار مهمی دارند.

سه عامل مهم در ایجاد درد گردن:

اسپاسم های عضلانی، آرتروز مهره های گردن و فتق دیسک بین مهره ای، درد های گردنی به هر علتی که ایجاد شوند، با اصلاح الگوی زندگی و تقویت عضلات اطراف گردن ، تا حد زیادی قابل درمان می باشند.

رعایت نکات زیر به بیماران توصیه می شود :

۱ - استفاده از بالش مناسب: یک بالش نسبتا نرم که ضخامت آن به حدی باشد که سر را در امتداد گردن قرار دهد نه بالاتر و نه پایین تر . بالش باید قوس گردن را پر کند و تا روی شانه ها کشیده شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

گردن درد



واحد آموزش سلامت

با نایید و نظارت آقای دکتر عزیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

بازنگری: تابستان ۱۴۰۵

۵- با کف دست به کناره گیجگاهی سر فشار آورید و با سر در برابر حرکت مقاومت کنید ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید سپس با طرف دیگر انجام دهید .



۶- شانه ها را بالا ببرید ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



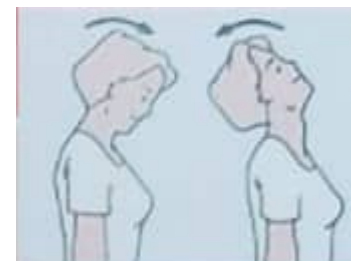
۷- دست ها را قلاب کرده به طرف بالا بکشید ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۵ بار تکرار کنید .



۸- دمر بخوابید کف دستها کنار بدن روی زمین قرار گیرند ، پیشانی خود را روی زمین بگذارید سر را به اندازه ۱۰ سانت بالا بیاورید ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید .

در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

۲- در همان وضعیت قبل سر را به جلو و عقب به آرامی خم کنید ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- مانند تمرین قبل قرار بگیرید .سر را به راست و چپ بچرخانید بطوریکه چانه به شانه نزدیک شود در هر طرف ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید



۴- دو دست خود را قلاب کرده جلوی پیشانی قرار دهید سر را به دست ها فشار دهید و با دست ها از حرکت سر جلوگیری کنید . ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید .همین تمرین را در حالتی که قلاب دستها را پشت سر گذاشته اید ، انجام دهید .

