

5- اجتناب از خوابیدن به شکم



6- 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.

7- ر 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.

1- 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 5 ثانیه نگهدارید. بطوریکه کشیدگی را در عضلات اطراف گردن و شانه احساس کنید 10 بار تکرار کنید.

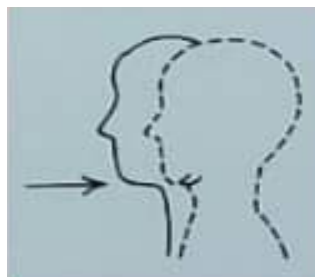


2- هنگام مطالعه یا کار، سر خود را خم نگه ندارید. با تنظیم ارتفاع میز، از خم ماندن طولانی مدت گردن خودداری کنید.

3- 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.



4- 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 غیبت 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 :

1- استفاده از بالش مناسب: یک بالش نسبتا نرم که ضخامت آن به حدی باشد که سر را در امتداد گردن قرار ده 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 علیزاده

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

آبان ماه - 1401

5- با کف دست به کناره گیجگاهی سر فشار آورید و با سر در برابر حرکت مقاومت کنید 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید سپس با طرف دیگر انجام دهید .



6- شانه ها را بالا ببرید 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید.



7- دست ها را قلاب کرده به طرف بالا بکشید 10 ثانیه نگهدارید و 5 بار تکرار کنید .



8- دمر بخوابید کف دستها کنار بدن روی زمین قرار گیرند ، پیشانی خود را روی زمین بگذارید سر را به اندازه 10 سانت بالا بیاورید 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید .

2- در همان وضعیت قبل سر را به جلو و عقب به آرامی خم کنید 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید.



3- مانند تمرین قبل قرار بگیرید .سر را به راست و چپ بچرخانید بطوریکه چانه به شانه نزدیک شود در هر طرف 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید



4- 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 . 5 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید .همین تمرین را در حالتی که قلاب دستها را پشت سر گذاشته اید ، انجام دهید .

