

گردن درد، مشکل نسبتاً شایعی است که برای بعضی ها همه روزه اتفاق می افتد. اما خوشبختانه بسیاری از علائم درد گردن را می توان با حرکات کششی، تمرینات مقاوم سازی و حفظ حالات صحیح استقرار گردن کاهش داد یا کاملاً از بین برد و حتی بالاتر از همه اینها، گاهی می توان به همین ترتیب از بروز گردن درد جلوگیری کرد.



تحت هیچ شرایطی در صورتی که گردن درد شما همراه با احساس بی حسی در قفسه سینه، شانه و کتف، بازو و دست بود، حرکات و تمرینات زیر را انجام ندهید زیرا این تمرینات بیشتر در شرایطی توصیه می شوند که درد در اثر وضعیت های نامناسب و فشارها و ضربه های کوچک و سبک به وجود آمده باشند. در غیر این صورت اگر در اثر صدمات شدید و یا در حالی که درد بی دلیل و خود به خودی به وجود آمده است. حتماً به پزشک مراجعه نمایید. حفظ سلامت و صرف وقت برای آن بهتر از تاسف خوردن برای عواقب کارهای نسنجیده است. ضمن این که در هر

حال باید درمانهای اولیه گردن درد را هم پشت سر بگذارید:

- **گرمادرمانی:** یک دوش آب گرم بگیرید و اجازه دهید که آب مستقیماً به گردن شما برسد. همچنین می توانید از جکوزی، پدهای گرم و بطری آب گرم استفاده کنید. فشار آب را تا اندازه ای که پوست کمی قرمز و اندکی گرم شده باشد می توانید نگه دارید.
- **استراحت:** از انجام حرکات و کارهایی که درد شما را شدیدتر می کنند خودداری کنید و به گردن تان استراحت دهید. در حالی عضلات کتف تان شل و ریلکس می باشد، سرتان را به یک طرف بچرخانید تا احساس کشش در گردن کنید، بطوری که نگاهتان به روی کتف و شانه باشد ۶ ثانیه مکث کنید و این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.



سر خود را به جلو خم کنید، به طوری که چانه تان به قفسه سینه برسد. برای ایجاد کشش بیشتر می توانید با

کمک انگشت به آرامی از پشت سر فشار اندکی وارد کنید تا بیشتر به سمت قفسه سینه خم شود. زمانی که احساس کشش کردید به مدت ۶ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را می توانید ۳ بار تکرار کنید.



کف دست را روی پیشانی تان قرار دهید (مانند حالت قبل) اما این بار رو به جلو فشار وارد کنید و در اینجا نیز سعی کنید سر و دست حرکت نکند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار تکرار کنید. دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.

گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید و با دست نیز فشار اندکی برای ایجاد کشش بهتر وارد کنید؛ ۶ ثانیه مکث کنید و به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای هر سمت ۳ بار انجام دهید.

یک دست خود را یک طرف سرتان بگذارید و سر را به سمت دست فشار دهید اما سعی نکنید آن را فشار دهید. روی این حالت ۱۰ ثانیه تمرکز کنید. این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



گردن درد

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

زهرا تسلیم پور - کارشناس فیزیوتراپی

تایید کنند ه:

دکتر محمد رضا عماد (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی)

منابع:

فیزیوتراپی در ضایعات شایع عضلانی اسکلتی
مولفین: مرضیه یاسین/دکتر امیراحمدی ۱۳۹۸

www.tbyan.net

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-180/B

مکث کنید و به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای هر سمت ۳ بار انجام دهید.



یک دست خود را یک طرف سرتان بگذارید و سر را به

سمت دست فشار دهید اما سعی نکنید آن را فشار دهید. روی این حالت ۱۰ ثانیه تمرکز کنید. این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.



استفاده از بالش مناسب: در صورتی که بیش از یک بالش زیر سرتان می گذارید، از بالش های طبی (بالش با ارتفاع کم حدود ۱۰-۱۲ سانتی متر و نسبتا نرم) استفاده کنید. بالش در صورتی که به درستی انتخاب شود، با حفظ فقرات گردنی در وضعیت صحیح از درد شما می کاهد.

استفاده از بالش مناسب: در صورتی که بیش از یک بالش زیر سرتان می گذارید، از بالش های طبی (بالش با ارتفاع ۱۲ سانتی متر و نسبتا نرم) استفاده کنید - کم حدود ۱۰ بالش در صورتی که به درستی انتخاب شود، با حفظ فقرات گردنی در وضعیت صحیح از درد شما می کاهد.



دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.



گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید و با دست نیز فشار اندکی برای ایجاد کشش بهتر وارد کنید؛ ۶ ثانیه