

## چگونه میتوان درد گردن را با انجام نرمش و ورزش های طبی درمان کرد



از مهمترین اقدامات درمانی که شاید بتوان گفت مهمترین قسمت درمان این بیماری ها است انجام نرمش های طبی خاصی به منظور تقویت عضلات گردن و افزایش قابلیت انعطاف لیگامان ها و عضلات گردن است. در انجام نرمش ها باید دقت کرد که آنها را بتدریج و کم کم شروع کنیم. تقویت عضلات و افزایش انعطاف لیگامان ها و عضلات نیاز به زمان دارند. اگر نرمش ها با سرعت شروع شوند یا با تعداد زیاد شروع شوند ممکن است موجب افزایش درد شوند. نرمش ها دو دسته اند. نرمش های کششی که همانطور که گفته شده موجب افزایش قابلیت انعطاف عضلات و رباط های گردن میشوند و نرمش های تقویتی که موجب تقویت عضلات گردن میگردند. شروع تمرینات با انجام نرمش های کشش است و بعد از مدتی باید نرمش های تقویتی هم به نرمش های کششی اضافه شوند.

### مهمترین نرمش های اساسی کششی گردن عبارتند از :

- بایستید یا بنشینید. به آهستگی و کم کم سر خود را به طرف چپ خم کنید تا گوش چپ شما با شانه شما تماس پیدا کند یا حداقل تا آنجا که ممکن است به آن نزدیک شود. با انجام اینکار باید کشش ملایمی را در عضلات طرف راست گردن خود احساس کنید. کشش زیادی ندهید. دقت کنید که شانه خود را بالا نبرید. سعی کنید شانه های تان در حالت طبیعی و افتاده باشند. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۵-۳ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات با خم کردن سر به طرف راست هم انجام دهید.



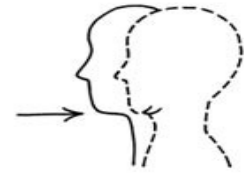
- بایستید یا بنشینید. به آهستگی و کم کم سر خود را به طرف جلو خم کنید. اجازه دهید تا وزن سر شما آنرا به پایین بیاورد و عضلات پشت گردن شما کشش ملایمی را احساس کند. خیلی کشش ندهید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. به آهستگی اجازه دهید سر شما تا آنجا که میتواند به سمت عقب برود. سپس به آهستگی دهان خود را یک بار باز و بسته کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و دوباره به وضعیت اولیه برگردید. حرکات را ۵-۳ بار تکرار کنید.



- بایستید یا بنشینید. به آهستگی سر خود را به سمت چپ بچرخانید تا جاییکه احساس کشش ملایمی در ناحیه راست گردن خود بکنید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۵-۳ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف راست هم انجام دهید.



بایستید یا بنشینید. سر خود را به آهستگی و در حالیکه به هیچ طرفی خم نشده و نمی چرخد به عقب ببرید بطوریکه پوست زیر چانه شما چین دار شود و به اصطلاح غیب پیدا کنید. این وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.



#### مهمترین نرمش های اساسی تقویتی عضلات گردن عبارتند از :

- بایستید یا بنشینید. کف دست چپ خود را بر روی سمت چپ سر خود قرار داده و کف دست را به آرامی به سر خود فشار دهید در همین حال سر خود را هم به دستتان فشار دهید بطوریکه سر و دست شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف راست انجام دهید.



- بایستید یا بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید. کف دستهای تان را در پشت سرتان قرار دهید. کف دست ها را به آرامی به سر خود فشار دهید. در همین حال سر خود را هم به دست های تان فشار دهید بطوریکه سر و دستهای شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



- بایستید یا بنشینید. کف دست راست یا چپ خود را بر روی پیشانی خود قرار داده و کف دست را به آرامی به سر خود فشار دهید در همین حال سر خود را هم به دستتان فشار دهید بطوریکه سر و دست شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



- بایستید یا بنشینید. در حالیکه سر خود را تا جاییکه میتوانید به طرف راست چرخانده اید کف دست چپ را بر روی گونه چپ قرار داده و سر را به دست و دست را به سر فشار دهید. در این حال هیچیک نه دست و نه سر شما نباید حرکت کنند بلکه فقط باید به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۵-۱۰ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف چپ انجام دهید.



### چند حرکت نرمشی کششی تکمیلی که میتوان برای گردن انجام داد عبارتند از :

- بایستید. دست های خود را به پشت تنه برده و با دست راست خود آرنج چپ را بگیرید. شانه چپ خود را به پایین آورده و سر خود را به سمت راست بچرخانید. در همین حال سر خود را به سمت عقب هم ببرید تا جاییکه احساس کشش خفیفی در گردن بکنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



- بایستید یا بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید. کف دستهای تان را در پشت سرتان قرار دهید. با کمک دست راست سر را به جلو و پایین برده و در همان حال به سمت چپ بچرخانید تا در سمت راست گردن احساس کشش ملایمی کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



- بایستید یا بنشینید. دست راست خود را کاملاً بالا برده و آرنج را خم کنید سپس کف دست را بر روی سمت چپ سر خود قرار داده و به آرامی و با کمک دست، سر خود را به سمت راست خم کنید تا جاییکه در سمت چپ گردن خود احساس کشش ملایمی کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



### چند حرکت نرمشی تقویتی تکمیلی که میتوان برای گردن انجام داد عبارتند از :

- به پشت بخوابید. زانوانتان را خم کرده بطوریکه کف پاهای تان روی زمین قرار گیرند. سر خود را به آرامی از روی زمین بلند کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را بر روی زمین قرار دهید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید.



- بر روی شانه راست دراز بکشید. دست راست خود را کاملاً به بالای سرتان در حالت کشیده قرار داده و کف دست چپ را در حالیکه آرنج را خم کرده اید بر روی زمین و در جلوی تنه خود قرار دهید. سر خود را به آرامی از روی زمین بلند کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را بر روی زمین قرار دهید. حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف مقابل انجام دهید.



- بصورت چهار دست و پا بر روی زمین قرار گیرید. سر خود را به آرامی به سمت پایین آورده تا جاییکه در پشت گردن خود احساس کشش ملاحظه کنید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی سر خود را به وضعیت اولیه برگردانید. حرکات را ۵-۳ بار تکرار کنید.



**برای تاثیر بیشتر بهتر است چند حرکت نرمش ناحیه شانه هم همراه با حرکات نرمشی گردن انجام شود. نرمش های زیر گوجه مربوط به شانه هستند ولی به عنوان نرمش های تکمیلی به رفع دردهای گردن کمک میکنند.**

- بایستید یا بنشینید. به آهستگی شانه های خود را به بالا و بطرف گوش های تان ببرید تا وقتی که یک احساس کشش در ناحیه گردن و شانه های خود بکنید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آهستگی شانه ها را به وضعیت اولیه برگردانید. این حرکت را ۵-۳ بار تکرار کنید.



- بایستید یا بنشینید. در حالیکه دست های تان در دو طرف بدن قرار گرفته است شانه های خود را به پشت ببرید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی شانه ها را به سر جای خود برگردانید. حرکات را ۵-۳ بار تکرار کنید.



- بایستید. دست های تان را در حالیکه در دو طرف و در حالت آویزان نگه داشته اید به آرامی و از دو طرف به سمت بالا ببرید تا جاییکه هر دو دست در بالای سر قرار گیرند. دستها را به آرامی به پایین آورید. حرکات را ۵-۳ بار تکرار کنید.



- بر روی صندلی بنشینید. در حالیکه انگشتان دست های تان را در هم فرو برده اید. کف دستهای تان را در پشت سرتان قرار دهید. سر و شانه های خود را به آرامی به سمت عقب ببرید. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و به آرامی شانه ها و سر را به سر جای خود برگردانید. حرکات را ۵-۳ بار تکرار کنید.

