

ورزش در گردن درد

شماره سند: ب-۱-۱۰-۱۲۹

گردن درد

تقریباً همه گاه به گاه سفتی گردن را تجربه می کنند. در واقع، آمارها نشان می دهد که از هر ۳ نفر ۱ نفر سالانه از گردن درد رنج می برد. دلایل گردن درد متعدد است، که ممکن است شامل گذراندن ساعت های طولانی پشت میز نشسته، چسبیده به تلفن و یا وضعیت بد خوابیدن باشد.

گردن درد مداوم می تواند یک مزاحمت جدی باشد که بر هماهنگی و حرکات شما تأثیر می گذارد. در برخی موارد، درد گردن به طور طبیعی ممکن است پس از مدتی کاهش یابد. برای گردن درد مکرر، باید برای تشخیص دقیق وضعیت خود به متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، جراحی مغز و اعصاب و یا ارتوپدی مراجعه کنید. متخصصین ممکن است درمان های مختلف فیزیوتراپی را برای کنترل گردن درد توصیه کنند. علاوه بر این، تمرینات و حرکات متعددی برای تسکین درد خفیف گردن وجود دارد. هر تمرین گردن درد فقط چند دقیقه یا کمتر طول می کشد و می تواند به راحتی در خانه انجام شود. درباره نحوه انجام این تمرینات تسکین درد گردن بیشتر بدانید:

❖ حرکات کششی گردن روی صندلی

برخی از تمرینات ملایم برای تسکین درد گردن را می توانید به راحتی روی صندلی انجام دهید. این تمرین برای هدف قرار دادن قسمت کناری گردن طراحی شده است. روی صندلی نشسته، مطابق شکل زیر با دست راست خود قسمت زیر محل نشستن صندلی را بگیرید. دست چپ خود را در بالای سر خود قرار دهید و با استفاده از آن سر خود را به سمت چپ کج کنید. باید کشش ملایم در گردن احساس شود و هیچ گونه دردی به دنبال آن ایجاد نگردد. کشش را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس سر خود را بالا بیاورید. این تمرین را برای سمت چپ خود تکرار کنید. برای هر سمت ۵ بار تکرار کنید.



❖ حرکات کششی گردن در حالت ایستاده

برای انجام کشش ایستاده، در حالت ایستاده بایستید. دست های خود را در کنار بدن قرار دهید، در حالی که مطمئن شوید پاها به اندازه عرض لگن فاصله دارند. در مرحله بعد، دست های خود را به پشت ببرید و دست راست خود را روی میچ دست چپ نگه دارید. مطابق شکل زیر دست چپ خود را صاف کرده و با دقت آن را از خود دور کنید. برای تشدید کشش، گوش راست خود را به سمت شانه سمت راست پایین بیاورید. این موقعیت را حداقل ۳۰ ثانیه حفظ کنید. پس از آن، می توانید تمرین را برای سمت دیگر تکرار کنید. برای هر سمت ۵ بار تکرار کنید.



ورزش در گردن درد

شماره سند: ب-۱-۱۰-۱۲۹

❖ کشش برای عضلات سینه ای



کوتاهی عضلات قفسه سینه منجر به حالت بد بدن و گرد شدن شانه ها می شود که باعث گردن درد می شود. به نحوه نشستن خود توجه کنید، به خصوص اگر شغل شما مستلزم نشستن پشت میز به مدت طولانی است. اگر با قوز به جلو بنشینید، به احتمال زیاد احساس سفتی در قفسه سینه و گرد شدن شانه ها خواهید داشت. ارتفاع میز اداری شما نیز می تواند منجر به گردن درد شود. در این تمرین، هدف این است که عضله های سینه خود را کشش دهید. این کار نه تنها درد گردن را تسکین می دهد، بلکه وضعیت بدن شما را نیز بهبود می بخشد. برای کشیدن قفسه سینه، مطابق شکل، در سه گوش دیوار بایستید. بعد، ساعد خود را روی دیوار قرار دهید تا با آرنج خود زاویه ۹۰ درجه ایجاد کنید. حالا، به جلو خم شوید تا زمانی که احساس کنید عضلات سینه شما کشیده می شوند. این موقعیت را حداقل ۱۵ ثانیه نگه دارید، سپس ۵ بار این کار را تکرار کنید.

❖ حرکت چانه برای بهبود تنش گردن

وضعیت بد عضلات، گردن شما را ضعیف کرده و منجر به درد مزمن می شود. با خم شدن مداوم سر به جلو، عضلات نگهدارنده سر ضعیف می شوند. ورزش چانه برای تقویت عضلات ضعیف گردن عالی است. همچنین به کاهش تنش گردن کمک می کند. برای انجام حرکت چانه، راست ایستاده و شانه ها را به عقب کشیده و سر خود را بالا نگه دارید. یک انگشت را روی چانه خود بگذارید و سر خود را به عقب بکشید. این تمرین را ۱۰ بار و در سه ست تکرار کنید.



❖ تقویت عضلات جلوی گردن

ضعف عضلات گردن یکی دیگر از علل دردهای گردنی می باشد. با تمرین زیر می توان با یک حرکت ساده عضلات جلوی گردن را تقویت کرد. مطابق شکل به پشت دراز کشیده، نیازی به گذاشتن بالش به زیر سر نیست. به آرامی سر را از زمین بلند کرده و حدود ۵ ثانیه نگهدارید. سپس سر را به حالت اول برگردانده و دوباره حرکت را تکرار کنید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید و در سه ست تکرار کنید.





ورزش در گردن درد

شماره سند: ب-۱-۱۰-۱۲۹

قابل ذکر است که برای نتیجه بهتر، تمرینات باید حداقل به مدت یک ماه و به صورت روزانه انجام شوند.

در آخر باید یادآور شد که تمرینات گفته شده ممکن است برای همه گردن دردها مناسب نباشد. لطفا در صورت ادامه دار بودن درد گردن و تشدید درد حتماً به متخصص مربوطه مراجعه کرده و قبل از انجام هرگونه تمرین ورزشی با پزشک و یا فیزیوتراپیست خود مشورت نمایید.

منبع: Exercise therapy in the management of musculoskeletal disorders 2019

تهیه کننده: دکتر نرجس جمالی فیزیوتراپیست

واحد آموزش سلامت

پاییز ۱۴۰۴