

## درد های گردن



مرکز آموزشی، تحقیقاتی

و درمانی قلب و عروق

شهید رجائی

سال ۱۳۹۳

تهیه کننده:

ندا شیرخانلو

کارشناس بهداشت حرفه ای

با تأیید متخصص نورولوژی

### راههای درمانی جهت کاهش درد های گردن

#### ۱- 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.

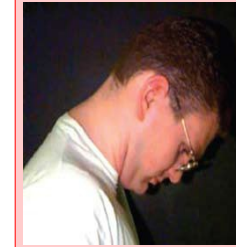
#### ۲- استراحت:

از انجام حرکات و کارهایی که درد شما را شدیدتر می کنند خودداری کنید و به گردن تان استراحت دهید.

#### ۳- بی حرکت سازی گردن:

استفاده از گردن بند طبی

#### ۴- درمان های داروئی و فیزیوتراپی



⇒ 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.

#### ۲- حفظ وزن متعادل

#### ۳- نحوه صحیح نشستن و مطالعه کردن

#### ۴- انجام فعالیت های فیزیکی در حد متعارف

#### ۵- استفاده از بالش مناسب :

در صورتی که بیش از یک بالش زیر سر تان می گذارید، از بالش های طبی استفاده کنید. بالش در صورتی که به درستی انتخاب شود

، با حفظ

فقرات گردنی

در وضعیت

صحیح از

درد شما

می کاهد.



گردن درد ، مشکل شایعی است که اغلب ما آن را تجربه کرده ایم. اما خوشبختانه با انجام حرکات کششی، تمرینات مقاوم سازی و حفظ حالات صحیح استقرار گردن میتوان از بسیاری موارد دردهای گردن جلوگیری کرد و حتی بالاتر از همه اینها ، گاهی می‌توان به همین ترتیب آنها را کاهش و یا از بین برد...

تحت هیچ شرایطی در صورتی که گردن درد شما همراه با احساس بی‌حسی در قفسه سینه، شانه و کتف، بازو و دست بود، حرکات و تمرینات زیر را انجام ندهید زیرا این تمرینات بیشتر در شرایطی توصیه می‌شوند که درد در اثر وضعیت‌های نامناسب و فشارها و ضربه‌های کوچک و سبک به وجود آمده باشند. در غیر این صورت اگر در اثر صدمات شدید و یا در حالی که درد بی‌دلیل و خود به خودی به وجود آمده است، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

حفظ سلامت و صرف وقت برای آن بهتر از تأسف خوردن برای عواقب کارهای نسنجیده است. ضمن این‌که در هر حال باید درمان‌های اولیه گردن درد را هم پشت سر بگذارید:

## روش های جلوگیری از بروز دردهای گردن :

### ۱- ورزش مناسب

⇒ در حالی عضلات

کتفتان شل و

ریلکس می‌باشد،

سرتان را به یک



طرف بچرخانید تا احساس کشش در

گردن کنید، به طوری که نگاهتان به

روی کتف و شانه باشد. ۶ ثانیه ۳ مکث

کنید و این حرکت را برای هر طرف ۳

بار انجام دهید.

⇒ کف دست را روی پیشانی‌تان قرار

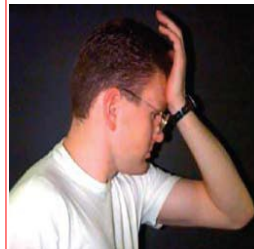
دهید (مانند حالت قبل) اما این

بار رو به جلو فشار وارد کنید و

در اینجا نیز سعی کنید سر و

دست حرکت نکنند. ۱۰ ثانیه

مکث کنید و ۳ بار تکرار



⇒ دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه چرخانید، به طوری که

می‌خواهید 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.

