

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

استان کرمان



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: نکات پیشگیرانه برای بیمار گردن درد

کد سند: NO-BK-۲۵۴



تهیه کننده:

فرشته یحیی پور

کلینیک فیزیوتراپی

تنظیم کننده: فرحناز نریمسا

سوپروایزر آموزش سلامت

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۱۱ از ۶

- کشش عضلات خم کننده طرفی گردن (طرف چپ)

کاملاً صاف بنشینید، برای کشش عضلات طرفی سمت چپ، با دست چپ لبه صندلی را بگیرید و دست راست را پشت سرتان قرار دهید. اکنون با کمک دست راست گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید و به آرامی چانه را به جناغ سینه نزدیک کنید تا کشش را سمت چپ گردن و پس سر احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم این تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید.

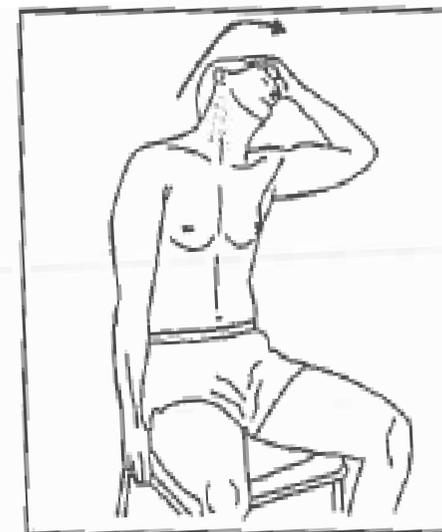


منابع: Kessler

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۶ از ۶

- کشش عضله استرنوکلاوید و ماستوئید (طرف راست)

کاملاً صاف بنشینید و با انگشتان دست راست لبه صندلی را محکم بگیرید. گوش چپ را به شانه چپ نزدیک کنید و سپس سر را به عقب خم کنید. اکنون دست چپتان را روی پیشانی خود قرار داده و سر را بیشتر به این جهت ببرید تا کشش را در سمت راست گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم همین تمرین را برای سمت مخالف نیز انجام دهید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۵ از ۶

نکات پیشگیرانه برای بیمار گردن درد

- ۱) حفظ وضعیت صحیح گردن در فعالیت ها
- ۲) جلوگیری از چابین نگه داشتن زیاد سر و گردن
- ۳) کشش و تقویت عضلات گردنی
- ۴) استفاده از بالش مناسب هنگام خواب
- ۵) متحرک سازی ستون فقرات گردنی

- کشش عضلات پشت گردن

پشت به دیوار بایستید به صورتی که پشت، شانه ها و پس سر بر روی دیوار باشد. سرتان را در وضعیت راحتی قرار دهید، اکنون بدون اینکه عضلات جلوی گردنتان منقبض شود، پشت گردن را به دیوار نزدیک کنید به طوری که پس سر به سمت بالا سر بخورد و چانه به جناغ سینه نزدیک شود. پشت گردن خود احساس کشش خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

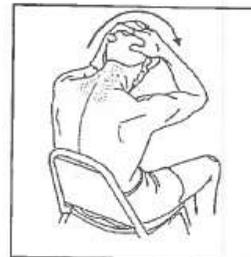
- کشش عضلات پشت گردن

کاملاً صاف بنشینید و به آرامی با آوردن چانه به سمت قفسه سینه، سر را به پایین خم کنید. اکنون دو دست خود را پشت سرتان قرار داده و سر را بیشتر به پایین خم کنید تا کشش را پشت گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



- کشش عضلات پشت گردن

کاملاً صاف بنشینید یا بایستید. اکنون یک دست خود را بالای سر بگذارید و به آرامی سر را به سمت جلو بکشید به صورتی که چانه به جناغ سینه نزدیک شود، کشش را پشت سر و بین کتف های خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

- کشش عضلات پشت گردن

به پشت بخوابید و دو دست را پشت سرتان قلاب کنید. اکنون سرتان را آهسته به سمت جلو بکشید و نفس را بیرون دهید. همزمان با این که سر را به جلو می برید، آن را نیز در جهت محور طولی گردن بکشید (دیستراکشن). این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. این تمرین اغلب برای گردن درد و یا سردرد مناسب است. در ضایعات رباط های گردنی، بخصوص در چند هفته اول از این تمرین استفاده نکنید چون سبب کشش اضافی رباط ها و دیسک ها می گردد. در صورت شروع علائمی از گیجی حتماً تمرین را متوقف کنید.



ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶