گردن به دلیل اینکه تحرک نسبتا زیادی دارد ودر عین حال سر را حمایت می کند مستعد آسیب های زیادی است . عادت های بد وضعیت بدن در منزل و محیط کار که باعث فشارهای نا مناسب و شدیدی بر فقرات گردن می شوند کارهای سنگین بدنی ، خستگی بیش از حد ،افسردگی و مهمتر از همه ضعف عضلانی بدن ، کم تحرکی و ورزش نکردن در ایجاد آسیب های گردن نقش بسیار مهمی دارند .

سه عامل مهم در ایجاد درد گردن :

اسپاسم های عضلانی ، آرتروز مهره های گردن و فتق دیسک بین مهره ای ،درد های گردنی به هر علتی که ایجاد شوند با اصلاح الگوی زندگی و تقویت عضلات اطراف گردن ، تا حد زیادی قابل درمان می باشند .

رعایت نکات زیر به بیماران توصیه می شود :

۱ –استفاده از بالش مناسب : یک بالش نسبتا نرم که ضخامت آن به حدی باشد که سر را در امتداد گردن قرار ده نه بالاتر و نه پایین تر . بالش باید قوس گردن را پر کند و تا روی شانه ها کشیده شود.

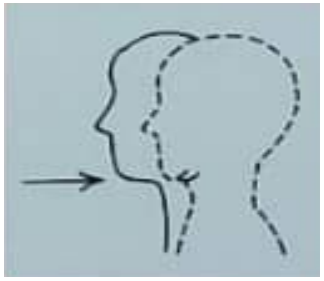


۲- هنگام مطالعه یا کار ، سر خود را خم نگه ندارید .با تنظیم ارتفاع میز ، از خم ماندن طولانی مدت گردن خودداری کنید .

۳ – در هنگام کار با رایانه ، صفحه مانیتور باید در امتداد چشم های شما باشد و ارتفاع کیبورد با ارتفاع شانه و مچ دست شما متناسب باشد .



۴ – چه در حالت ایستاده و چه در حالت نشسته سر باید در امتداد ستون فقرات باشد .با آویزان کردن سر و شانه ها فشار زیادی به گردن وارد می شود با غبغب گرفتن به حالت نظامی و صاف قرار بگیرید .



۵ – اجتناب از خوابیدن به شکم



۶ – در هنگام صحبت کردن با تلفن ، گوشی تلفن را توسط شانه خود نگه ندارید و در مکالمه طولانی ، آرنج خو را بر روی تکیه گاهی قرار دهید .

۷ – ر هنگام مطالعه با کار هر ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و گردن و شانه های خود را حرکت دهید

ورزش های مناسب

درتمامی تمرینات سر و گردن باید صاف و کشیده در راستای ستون مهره ها باشد .

۱ – روی یک صندلی بنشینید سر و سینه خود را صاف نگهدارید با دو دست کناره های صندلی را بگیرید ، سر را صاف به بالا بکشید ، سپس سر خود را به راست و چپ خم کنید .و در هر سمت ۵ ثانیه نگهدارید .بطوریکه کشیدگی را در عضلات اطراف گردن و شانه احساس کنید ۱۰ بار تکرار کنید .



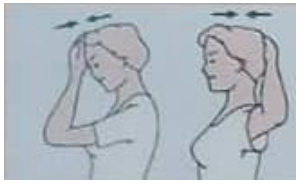
۲ – در همان وضعیت قبل سر را به جلو و عقب به آرامی خم کنید ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۳ – مانند تمرین قبل قرار بگیرید .سر را به راست و چپ بچرخانید بطورریکه چانه به شانه نزدیک شود در هر طرف ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید



۴ – دو دست خود را قلاب کرده جلوی پیشانی قرار دهید سر را به دست ها فشار دهید و با دست ها از حرکت سر جلوگیری کنید . ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .همین تمرین را در حالتی که قلاب دستها را پشت سر گذاشته اید ، انجام دهید .



۵ – با کف دست به کناره گیجگاهی سر فشار آورید و با سر در برابر حرکت مقاومت کنید ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید سپس با طرف دیگر انجام دهید .



٦– شانه ها را بالا ببرید ٥ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۷–دست ها را قلاب کرده به طرف بالا بکشید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۵ بار تکرار کنید .



۸ – دمر بخوابید کف دستها کنار بدن روی زمین قرار گیرند ، پیشانی خود را روی زمین بگذارید سر را به انازه ۱۰ سانت بالا بیاورید ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی شهیدرجائی

گردن درد

واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر کیالها

متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

اسفند ـ ۱۴۰۳

(واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین – ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی ، ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸