

# ورزشهایی برای رفع خستگی و گرفتگی عضلانی گردن

ورزشهای کششی بخش مهمی از درمان ناراحتیهای ناشی از گردن درد میباشند. اجرای روزانه آنها به برگرداندن حرکت طبیعی گردن و برطرف کردن درد کمک میکنند.

انجام دادن این ورزشها زیر دوش آب گرم و یا پس از آن و یا بعد از گرم کردن گردن بوسیله گذاشتن کیسه آب گرم روی حوله مرطوب تاثیر بیشتری دارد. حرارت مرطوب باعث خون رسانی بیشتر و شل شدن عضلات و بهبود درد میگردد. (حرارت خشک تنها پوست بدن را گرم میکند و خواص فیزیولوژیکی ندارد).

با شروع بهبودی و بتدریج زمان و تعداد دفعاتی که این نرمشها را انجام میدهید را زیاد کنید اما بمجرد خستگی یا درد آنها را انجام ندهید و با پزشک خود مشورت کنید. این ورزشها در طول روز قابل اجرا هستند.

زیر دوش آب گرم بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بایستید و نرمشهای ذیل را روزی یک تا دو بار انجام دهید.



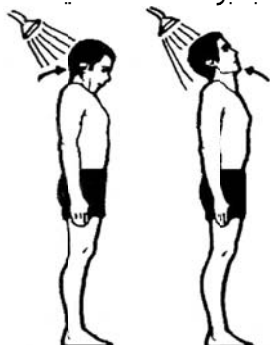
زیر دوش آب گرم بایستید و سر را آهسته تا حد امکان براست بچرخانید ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و به حالت اولیه (مرکزی) برگردید. سر را آهسته تا حد امکان بچپ بچرخانید ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و به حالت اولیه (مرکزی) برگردید.



زیر دوش آب گرم بایستید و سر را آهسته تا حد امکان براست (بطرف شانه راست) خم کنید ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و به حالت اولیه (مرکز) برگردانید. سر را آهسته تا حد امکان بچپ (بطرف لحظه شانه چپ) خم کنید ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید و به حالت اولیه برگردانید.

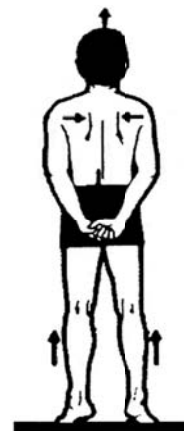


زیر دوش آب گرم بایستید و شانه ها را بطرف گوشهها بالا آورده ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید سپس شانه ها را به عقب برده ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید.



زیر دوش آب گرم بایستید و سر را پایین آورده چانه را به سینه نزدیک کنید ۵ ثانیه نگاه دارید سپس سر را بعقب بیاورید و ۵ ثانیه نگاه دارید.

صاف بایستید دستها را به پشت برده با یک دست مچ دست یا انگشتان دست دیگر را بگیرید و بطرف زمین بکشید و همزمان کتفها را به یکدیگر نزدیک کنید. سپس در همین حالت روی پنجه های پاها بایستید نفس عمیقی کشیده و سر را به عقب بیاورید بطوریکه بتوانید بسقف نگاه کنید. ۲ تا ۳ ثانیه در همین حالت بمانید، نفس را بیرون بدهید و بدن را شل کنید و این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



بروی شکم روی زمین بخوابید دستها را پشت خود برده با یک دست مچ دست دیگر را بگیرید و بطرف پاها بکشید و همزمان شانه ها را بیکدیگر نزدیک کنید. سپس در همین حالت نفس عمیقی کشیده و سر را به عقب بیاورید ۲ تا ۳ ثانیه در همین حالت بمانید نفس را بیرون بدهید و بحالت اول برگردید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



به پشت دراز بکشید زانوها را طوری خم کنید که کف پاها روی زمین قرار بگیرند. بالش کوچکی را زیر گردن قرار دهید. نفس عمیقی بکشید و بگذارید که قفسه سینه کاملا باز گردد. نفس را آهسته بیرون دهید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

دکتر سیروس ایرانی پور، کایروپراکتور (ستون فقرات و مفاصل)

## ادامه ورزشهای گردن



روی صندلی یا جای راحتی بنشینید بطوریکه پشت شما صاف و پاها روی زمین قرار بگیرند. آرام سر خود را تا حد امکان و پا تا نقطه درد بطرف راست بچرخانید. سر را ۳ ثانیه در این حالت نگاه دارید و سپس همین حرکت را بسمت چپ تکرار کنید. (۵ بار تکرار کنید).



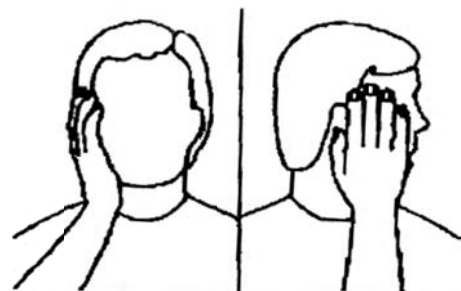
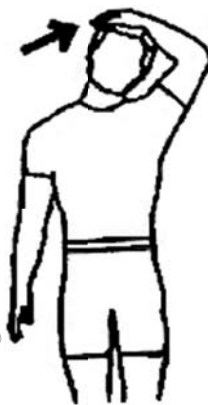
روی صندلی یا جای راحتی بنشینید بطوریکه پشت شما صاف و پاها روی زمین قرار بگیرند. سر را بسمت چپ خم کنید و آهسته به پشت و بسمت شانه راست بصورت هلالی بچرخانید. این حرکت را آهسته انجام دهید که باعث سرگیجه نگردد. (این حرکت را از شانه راست و پشت بسمت شانه چپ ادامه دهید) (۱۰ بار تکرار کنید).



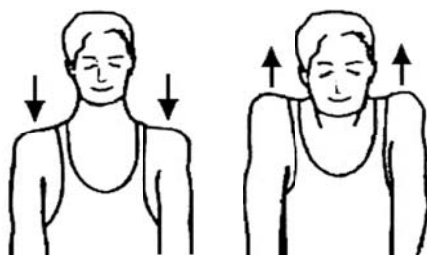
این حرکت را میتوانید نشسته و یا ایستاده انجام دهید. (توصیه می شود در ابتدا این حرکت را جلوی آینه انجام دهید). در این حرکت سر و گردن باید صاف باشند. دست چپ را کنار سر قرار دهید و همینطور که با سر بطرف چپ فشار می آورید با دست چپ مقاومت کنید بطوریکه سر و گردن خم نشوند. ۵ ثانیه نگهدارید. این حرکت را با سمت راست و همینطور با پیشانی نیز انجام دهید.



سر را با یک دست به آرامی به یک سمت خم کنید و ۱۰ ثانیه نگهدارید. با دست دیگر تکرار شود. (زیاد بسر فشار نیاورید)



دست را روی صورت (نه چانه) گذاشته آهسته سر را به یک سمت بچرخانید ۲ ثانیه نگهدارید. با سمت دیگر تکرار کنید.



روی زمین دراز کشیده و زانوها را خم کرده بطوریکه کف پاها روی زمین قرار بگیرند. حوله ای را لوله کرده زیر گردن قرار دهید بطوریکه پشت سر به آرامی روی زمین قرار بگیرد. در این حالت ۱۰ دقیقه دراز بکشید.

شانه ها را تا حد امکان بطرف گوشها بالا آورده ۳ ثانیه نگهدارید. سپس در همین حالت، شانه ها را به پشت، پایین و جلو بیاورید. در هر حالت ۳ ثانیه نگهدارید. (۵ بار تکرار کنید).

دکتر سیروس ایرانی پور، کایروپراکتور (ستون فقرات و مفاصل)

کارگر شمالی (امیر آباد)، روبروی دانشکده اقتصاد، شماره ۱۸۳۱، طبقه دوم، واحد ۶ تلفن ۰۶-۸۸۳۳۰۹۱۵ فکس ۰۶-۸۸۰۰۶۰۱۶