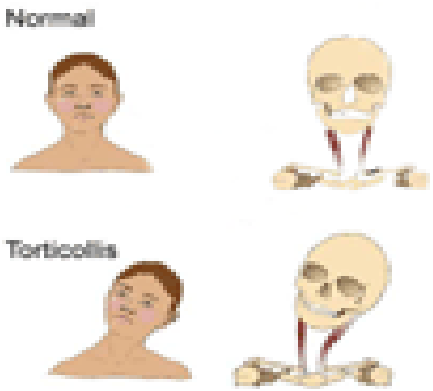
مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

کج گردنی



دکتر ناهید خوشرفتار

بهاره الفتی مقدم

منبع:

کتاب سه استاد. دکتر علیزاده , دکتر دانشمندی,دکتر قراخانلو

کج گردنی

به مجموع انحرافات و دفورمیتی چرخشی ستون فقرات گردن، ناهنجاری کج گردنی می گویند.
در وضعیت ایستاده طبیعی و از نمای پشت، سر باید به شکل متعادل قرار گیرد. به گونه ای که خط کشش ثقل از مرکز استخوان پس سری و از روی ستون مهره ای گردنی بگذرد. چنانچه این خط بر روی استخوان پس سری منطبق نباشد و به طرفین خمیدگی داشته باشد، به این ناهنجاری کج گردنی می گویند. این ناهنجاری معمولاً بعد از تولد یا در زمان بلوغ ظاهر می شود.

علل کج گردنی

- مادرزادی

قرارگیری سر جنین در رحم مادر در وضعیت نامناسب و ضربه های درون رحمی

- ضربه وارده به نوزاد هنگام زایمان و کشیده شده عضلات گردن
- پارگی دیسک بین مهره ای
- سل ستون مهره های گردن
- فلج یا کوتاهی عضله جناغی- چنبری- پستانی

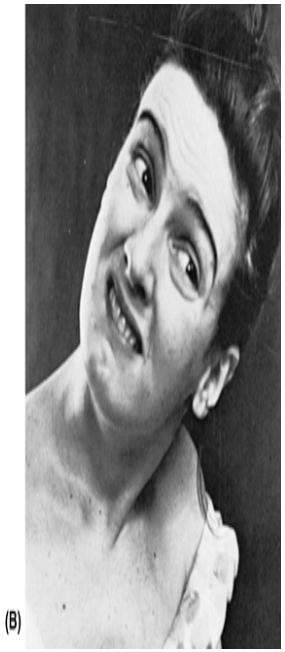
در یک طرف

- سوختگی پوست
- نگهداری سر در وضعیت بد و نامناسب
- ضعف شنوایی و بینایی

علائم کج گردنی

- عدم تقارن فاصله گوشها از سطح شانه ها
- قرارگیری سر در یک طرف و چرخش صورت
- نامساوی بودن دامنه حرکتی در خمش جانبی سر
- چرخش چانه به طرف مقابل
- بلند شدن شانه موافق
- سفت شدن عضلات کوتاه شده

همراه با تورم موضعی



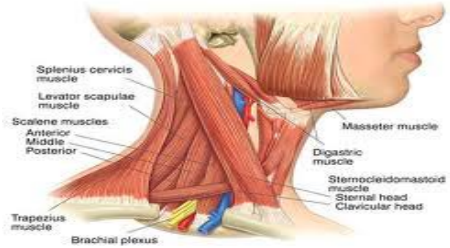
ملاحظات اصلاحی و درمانی

- آشنا ساختن فرد با ویژگیهای نگهداری صحیح سر و گردن
- توصیه تمریناتی جهت افزایش دامنه حرکتی و ازدیاد انعطاف پذیری
عضلات کوتاه شده
- توصیه تمرینات، بازیها، ورزشها و فعالیتهایی جهت ارتقاء آمادگی عمومی جسمانی و روحی

تمرینهای کششی

۱- در وضعیت ایستاده یا نشسته سر را به سمت محور بدن ودر راستای ستون بدن نگـه دارید وبکوشید تا عضله سمت کوتاه شده ، کشش یابد.

۲- کف دست را به کنار سر در طرفی که عضله کوتاه شده ، گذاشته وبکوشید تا سر را به طرف مخالف فشار دهید. تنها مقاومت موجود مقاومت عضله کوتاه شده است.



تمرینهای تقویتی

۱- کف دست خود را در پهلوی سر در طرفی که عضله کش آمده قرار دهید تا ازاین طریق مقاومتی ایجاد کنید . اکنون با فشار سر به دست بکوشید تا سر را به شانه نزدیک کنید.

۲- در وضعیت خوابیده به پهلو قرار بگیرید (موافق سمتی که عضله کوتاه شده است) در حالی که سر هیچ گونه اتکائی ندارد بکوشید بر خلاف جاذبه زمین سر را از پهلو بالا آورده وبه شانه نزدیک کنید (استفاده از نیروی جاذبه)

۳-کتاب را روی سر گذاشته راه بروید،در حالیکه باید سر را طوری بگیرید که کتاب نیفتد.