

ورزش‌هایی برای رفع درد گردن

گردن درد، مشکل نسبتاً شایعی است که برای بعضی‌ها همه‌روزه اتفاق می‌افتد. اما خوشبختانه بسیاری از علایم درد گردن را می‌توان با حرکات کششی، تمرینات مقاوم‌سازی و حفظ حالات صحیح استقرار گردن، کاهش داد یا کاملاً از بین برد و حتی بالاتر از همه اینها، گاهی می‌توان به همین ترتیب از بروز گردن درد جلوگیری کرد...

تحت هیچ شرایطی در صورتی که گردن درد شما همراه با احساس بی‌حسی در قفسه‌سینه، 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، 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:

۱- گرما درمانی :

یک دوش آب گرم بگیرید و اجازه دهید که آب مستقیماً به گردن شما برسد. همچنین می‌توانید از جکوزی، پدهای گرم و بطری آب گرم استفاده کنید. فشار آب را تا اندازه‌ای که پوست کمی قرمز و اندکی گرم شده باشد می‌توانید نگه دارید.

۲- استراحت :

از انجام حرکات و کارهایی که درد شما را شدیدتر می‌کنند خودداری کنید و به گردن‌تان استراحت دهید.

انجام تمرینات ورزشی

این تمرین‌ها در شرایطی توصیه می‌شوند که درد گردن در اثر استقرار نامناسب گردن و وارد آمدن فشارها و ضربه‌های مختصر به گردن ایجاد شده باشد .

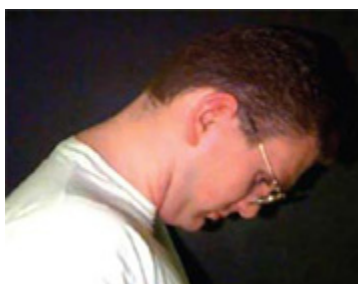
تمرین اول :

در حالی که عضلات کتف تان شل و ریلکس می باشد، سرتان را به یک طرف بچرخانید تا احساس کشش در گردن کنید، به طوری که نگاهتان به روی کتف و شانه باشد. ۶ ثانیه مکث کنید و این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید. (تصویر زیر)



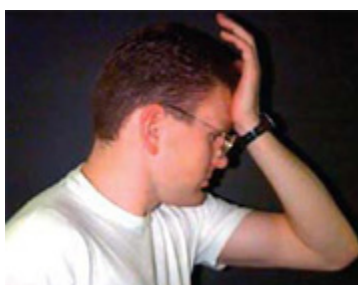
تمرین دوم:

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.



تمرین سوم :

کف دست را روی پیشانی تان قرار دهید (مانند حالت قبل) اما این بار رو به جلو فشار وارد کنید و در اینجا نیز سعی کنید سر و دست حرکت نکند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار تکرار کنید.



تمرین چهارم :

دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید. ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.



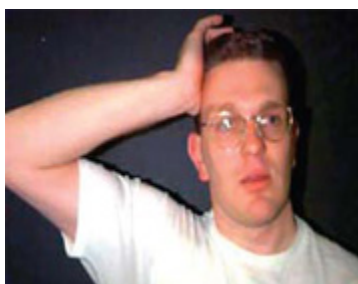
تمرین پنجم :

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.



تمرین ششم :

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.



استفاده از بالش مناسب :

در صورتی که بیش از یک بالش زیر سرتان 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.

