روشهای تسکین درد گردن و شانه ها

گردن درد یک اتفاق شایع می باشد و بسیاری از افرادی که کارشان همراه با خم کردن سر است هر روز آنرا تجربه میکنند. در بسیاری از موارد علت ایجاد درد خستگی عضلات گردن بدلیل ضعف است که موجب درد پشت گردن و بین کتفها می شود که در این موارد میتوان علائم درد گردن را با حرکات کششی، تمرینات مقاوم سازی و حفظ حالات صحیح آن کاهش داد و یا کاملاً از بین برد و حتی از بروز این دردها جلوگیری کرد. نمونه ای از ورزشهایی که می تواند برای گردن مفید باشد در زیر آورده شده است. پیشنهاد میشود روزی حداقل دو نوبت در صبح و شب و هر بار ده دقیقه این حرکات را انجام دهید.

به آرامی و با تمرکز کافی دستها و شانه ها را بسمت بالا آورده و با حرکت چرخشی ابتدا یک دقیقه به سمت جلو و سپس یک دقیقه عقب بچرخانید.

هفته های اول از وزنه دو کیلویی استفاده کرده و بتدریج تا ده کیلو افزایش دهید.

اگر وزنه در دسترس نیست میتوانید از باند های لاستیکی ورزشی هم استفاده کنید.

این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

دستها را از هم دور کرده و از بدن فاصله بدهید طوریکه موازی زمین بشوند.

مختصری خم شدن آرنجها مانعی ندارد.

پس از پنج ثانیه توقف دستها را با تمرکز پایین بیاورید.

در ابتدا از وزنه یک کیلویی استفاده کرده و بمرور تا سه کیلو افزایش دهید.

این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

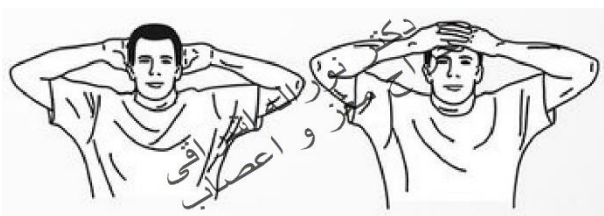
وزنه را جلوی رانها قرار دهید و با حرکت عمودی به بالای سینه ها بکشید.

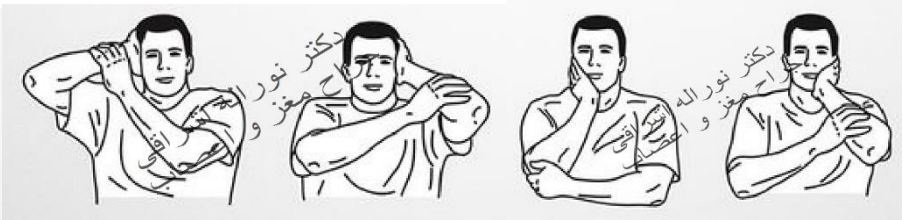
این حرکت باید به آرامی و با تمرکز انجام گیرد و سرعت بالا در انجام، مضر میباشد.

نکته مهم بالاتر نگه داشتن آرنج از مچ دست در کل مراحل است.

از وزنه یک کیلویی شروع کرده تا پنج کیلو افزایش دهید.

در شکلهای زیر سر را بدون ایجاد حرکت در گردن به دستتان فشار دهید و تا ۱۰ بشمارید





دکتر نوراله اشراقی - جراح مغز و اعصاب، فلوشیپ جراحی ستون فقرات از دانشگاه نیویورک

قم - خیابان صفائیه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱

هنگام درد

کشش شانه ها جهت رفع درد اسپاسم

کشش دیواری : رو به دیوار و به فاصله طول دستتان از آن بایستید . نوک انگشتان را به دیوار تکیه داده و با نزدیک شدن آهسته به دیوار با حرکت انگشتان دستتان را به بالا حرکت دهید . نهایتا با یک دست به بالا به دیوار بچسبید و پنج ثانیه بیحرکت باشید.

همین کار را با دست دیگر انجام دهید

کشش دستها به پشت : کمر را در حالت کشیده قرار دهید . هر دو دست را در حالت کشیده پشت تنه قلاب کنید.

به آرامی دستها را بسمت بالا بکشید و در حالی که شانه ها را حد اکثر امکان به عقب کشیده اید برای بیست ثانیه ادامه دهید.

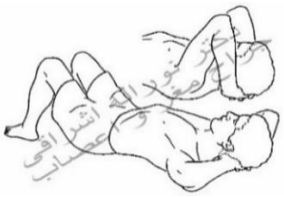
پس از کمی استراحت چند مرتبه این حرکت را تکرار کنید.

کشش قفسه سینه : وسط چارچوب در بایستید و هر یک از دستها را یک طرف قرار دهید.

یک پا را عقب تر قرار داده و سعی کنید از چارچوب رد شوید . این حرکت با فشار تنه انجام میشود و بازوها نیرو وارد نمی کنند.

کشش شانه ها : انگشتان را در هم قفل کرده و به جلو بکشید . تا جایی که امکان دارد بالا تنه را به عقب بکشید.

در همین حال به آرامی به پایین نگاه کنید .



روی زمین دراز بکشید و زانوها را خم کنید . در حالی که دستها را پشت سر قلاب کرده اید سعی کنید آرنجها را به هم نزدیک کنید .

پنج ثانیه در همین حالت بمانید و سپس استراحت کنید . این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید .

کشش گردن : مچ دست را از بالای آن بگیرید و بسمت مقابل بکشید . در همین حال سرتان را هم بسمت مقابل خم کنید.

۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس استراحت کنید . این حرکت را در سمت مقابل تکرار کنید.

دکتر نوراله اشراقی - جراح مغز و اعصاب ، فلوشیپ جراحی ستون فقرات از دانشگاه نیویورک
قم - خیابان صفاییه کوچه ۳۹ ساختمان سپهران - تلفن ۳۷۷۳۵۱۸۱