

چگونه گردن خود را کشش دهیم؟

اگر گردن درد دارید، به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دنیا مثل شما هستند. گردن درد، یکی از شایع ترین دردها محسوب می شود اما مثل سایر قسمت های بدن، ورزش و کشش موجب تقویت عضلات و بهبود انعطاف پذیری می شود. حرکات زیر را به منظور کاهش فشار بر روی گردن، کاهش درد و بهبود انعطاف پذیری انجام دهید.

جایزه: گردن قوی موجب پیشگیری از مشکلات شانه، پشت و بازوها نیز می شود.

ابتدا با پزشک خود مشورت کنید و سپس حرکات را انجام دهید. در هنگام اجرای حرکات کششی ممکن است در عضلات خود احساس کشش داشته باشید. اما بروز یا تشدید درد، خط قرمز محسوب می شود که در این صورت، حرکت را نباید انجام دهید.

جلو و عقب بردن سر Forward and Backward Tilt



این حرکت را می توانید ایستاده یا نشسته انجام دهید. حرکات خود را آرام و نرم انجام دهید.

در ابتدای حرکت سر شما باید صاف و در راستای شانه ها قرار گیرد و پشتتان صاف باشد.

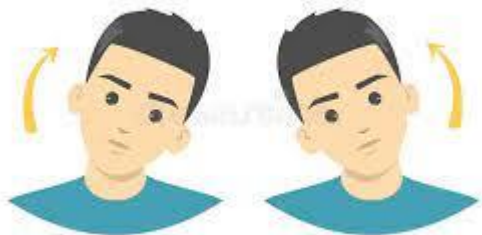
چانه خود را به سمت جلو خم کنید و برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید. ریلکس کنید و به آهستگی سر خود را مجدداً بالا ببرید.

چانه خود را به سمت سقف بالا ببرید و پشت سر خود را به سمت پشت ببرید. ۱۰ ثانیه نگاه دارید. سپس به وضعیت اولیه بازگردید.

هر روز این کار را چندبار انجام دهید.

حرکت سر به طرفین Side Tilt

این حرکت را ایستاده انجام دهید. پاها به اندازه عرض شانه باز باشد و بازوها در دو طرف بدن قرار داشته باشند.



به ملایمت سر خود را به سمت شانه راست ببرید و سعی کنید گوش را به شانه برسانید. وقتی احساس کشش در گردن کردید، ننگه دارید. مراقب باشید شانه خود را بالا نیاورید.

کشش را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگاه دارید بعد به وضعیت اولیه بازگردید.

با سمت چپ تکرار کنید.

می توانید چندین بار این حرکت را انجام دهید و به تدریج توانایی خود را به هدف (۱۰ تکرار) نزدیک کنید.

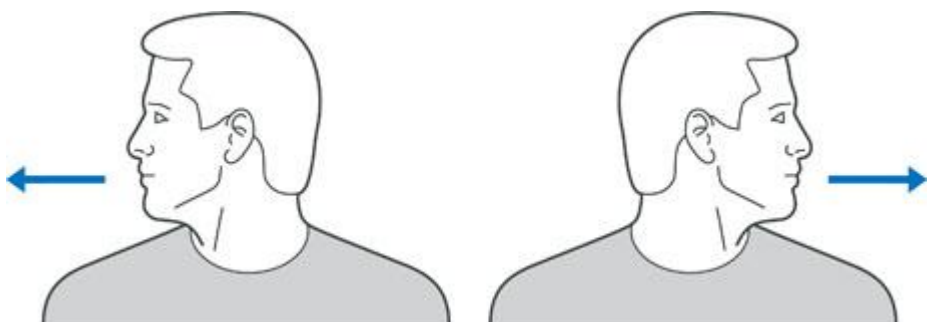


برای کشش بیشتر، دست همان طرف را در بالای سر قرار دهید و به آرامی با انگشتان فشار دهید.

©VHI

چرخش طرفی Side Rotation

شما این حرکت را می توانید نشسته یا ایستاده انجام دهید.



در ابتدای حرکت سر شما باید صاف و در راستای شانه ها قرار گیرد و پشتتان صاف باشد.

به آهستگی سر خود را به سمت راست بچرخانید تا وقتی که

فشار در طرف راست گردن شانه را حس کنید.

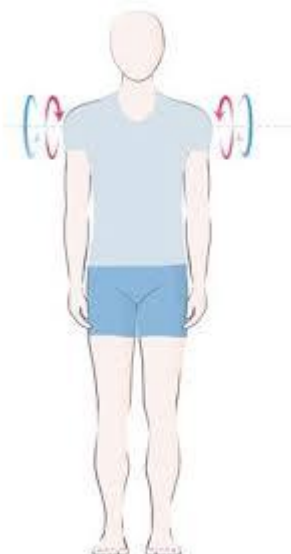
کشش را برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه دارید و سپس به آهستگی سر خود را به سمت رو به رو برگردانید.

به سمت چپ تکرار کنید.

تا ۱۰ ست انجام دهید.

چرخاندن شانه **Shoulder Roll**

بهتر است در وضعیت ایستاده انجام دهید.



شانه هایتان را صاف بالا آورده و با یک حرکت دورانی به سمت جلو بچرخانید. ۶ تکرار انجام دهید.

به وضعیت اولیه بازگردید و سپس ۶ چرخش به سمت عقب انجام دهید.

تهیه و تنظیم: دکتر لاله حاکمی – متخصص داخلی- نایب رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی