

## چند نرمش ساده اما بسیار مفید برای دردهای گردن و شانه

**توجه:** در صورتیکه انجام هر کدام از حرکات باعث ایجاد درد قابل توجه گردن یا شانه و انتشار آن به دست یا سینه شما شده با پزشک خود مشاوره نمائید.

\* این حرکات به گونه ای هستند که براحتی در محل کار شما نیز قابل انجام اند. برای بدست آوردن نتیجه ی بهتر سعی کنید روزی چند بار آن ها را انجام دهید.

### الف - حرکات کششی :

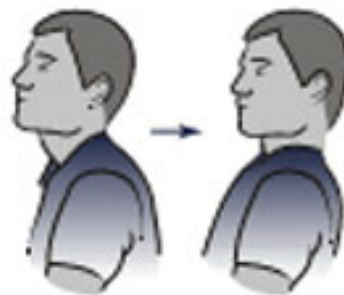
\* در حالیکه رو به جلو نگاه می کنید ابتدا به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید بطوریکه چانه شما به سینه تان نزدیک شود و چشمهایتان به زمین نگاه کند. سپس به آرامی سر را به سمت عقب برده و سقف را نگاه کنید .

\* در حالیکه سر در وضعیت معمولی قرار دارد ابتدا سر و گردن را به سمت راست حرکت دهید به گونه ای که بدون حرکت شانه گوش راست به شانه همین طرف نزدیک شود ، سپس به آرامی سر را به وضعیت اول برگردانده همین حرکت را به سمت مقابل تکرار کنید.

\* در حالیکه سر در وضعیت معمولی قرار دارد به آرامی سر خود را حول محور عمود بر سطح افق بچرخانید بطوریکه ابتدا سمت راست و سپس سمت چپ خود را ببینید.

**برای انجام حرکات شانه :** ابتدا دست ها را به سمت جلو بکشید و سپس به آرامی دست ها را بسمت بالای سر ببرید و پس از ده ثانیه به حالت اول برگردانید .

همین حرکت را ده مرتبه تکرار کنید. سپس دست ها را به دو طرف بدن کشیده و باز هم سعی کنید بارامی آنها را بسمت بالای سر ببرید ( ده مرتبه ) ، در حرکت بعدی دستهایتان را کاملاً بسمت جلو بکشید ( مثل حرکت اول شانه ) سپس بارامی آنها را حول محور شانه به چرخانید (عقب و جلو ، هر کدام ده بار) .



**Figure 4. Stretching and strengthening exercises for the neck**

## در آخر حرکات زیر را حتما انجام دهید

### ب - نرمش های قدرتی :

-در این چند تمرین سعی می شود با ایجاد مقاومت در مقابل نیروی وارده با دست ، قدرت عضلات گردن را افزایش دهیم .مدت این تمرین حدود 20 ثانیه برای هر حرکت خواهد بود.

توجه داشته باشید که میزان نیروی وارده با دست به گردن و بلعکس باید در حد متوسط باشد.

در حقیقت باید با فشار دست از حرکت گردن جلوگیری کنیم در تمرین آخر ، انگشتان دو دست را در یکدیگر قفل کرده ، پشت سر خود قرار دهید حالا سعی کنید آرنجهای خود را به عقب برده و به دیوار پشت سر نزدیک کنید.