



آموزش تمرین درمانی



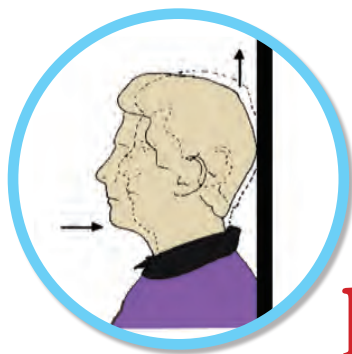
تمرینات کششی ستون فقرات گردنی • رضا سرمدی

گردن خود را دریابید



2

کاملاً صاف بنشینید یا بایستید. اکنون یک دست خود را بالای سر بگذارید و به آرامی سر را به سمت جلو بکشید به صورتی که چانه به جناغ سینه نزدیک شود، کشش را پشت سر و بین کتف‌های خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



1

پشت به دیوار بایستید به صورتی که پشت، شانه‌ها و پس سر بر روی دیوار باشد. سرتان را در وضعیت راحتی قرار دهید، اکنون بدون اینکه عضلات جلوی گردنتان منقبض شود، پشت گردن را به دیوار نزدیک کنید به طوری که پس سر به سمت بالا سر بخورد و چانه به جناغ سینه نزدیک شود. پشت گردن خود احساس کشش خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

کشش یک روش درمانی برای افزایش طول ساختمان‌هایی است که دچار کوتاهی شده‌اند و بنابراین موجب افزایش دامنه حرکتی می‌گردد. ساختمان‌های بافت همبند از قبیل تاندون، لیگامان، عضله، کپسول مفصلی و فاسیا به عنوان عامل اولیه در کاهش تحرک مطرح می‌باشند. بافت همبند به کشش با افزایش طول پاسخ می‌دهد، در حالی که به بی‌حرکتی با کوتاه و سفت شدن جواب می‌دهد. چنانچه کوتاهی عضلانی وجود داشته باشد باید اصلاح این کوتاهی را بر تجویز تمرینات تقویتی عضله مقدم کرد.

در هنگام حرکات کشش باید آرام و ملایم صورت گیرد و درد ایجاد نشود. بهتر است قبل از اعمال کشش، از گرمای سطحی (به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) و یا یخ (به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه) بر روی موضع استفاده شود. هر دو مورد اثرات مطلوب درمانی دارد و استفاده از آن به دلخواه و آزمودن آنها می‌تواند صورت بگیرد. برای تأثیر درمان، پیشنهاد می‌شود هر کشش را به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگاه داشت و به میزان مناسب تکرار کرد. در طول درمان مرحله کشیدن، الگوی طبیعی تنفس باید حفظ شود. کشیدن بافت عضلانی در صورتی مؤثر خواهد بود که به شل و راحت بودن کل بدن توجه کافی شود.

۴ نرمش برای:

کشش عضلات پشت گردن



نرمش برای:

متحرک سازی دنده اول (طرف راست)

کاملاً صاف بنشینید، یک سر حوله لوله شده را زیر بغل چپ خود بگیرید و سر دیگر آن را از بالای شانه راست خود عبور دهید و با دو دستتان در جلو نگاه دارید. ابتدا سر را به سمت راست خم کنید و حوله را بکشید تا سفت شود. اکنون حوله را با دو دست، پایین کشیده و سر را به سمت چپ خم کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



نرمش برای:

کشش عضله اسپلنیوس سرویسیس (طرف راست)

وی صندلی بنشینید، به جلو خم شوید و با دست راست لبه صندلی را از قسمت جلوی آن بگیرید. چانه را به سمت قفسه سینه بیاورید و سر را به سمت چپ بچرخانید. اکنون دست چپتان را پشت سرتان قرار داده و سر را بیشتر به این جهت ببرید تا کشش را پشت گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم همین تمرین را برای سمت مخالف نیز انجام دهید.



4



3

به پشت بخوابید و دو دست را پشت سرتان قلاب کنید. اکنون سرتان را آهسته به سمت جلو بکشید و نفس را بیرون دهید. همزمان با اینکه سر را به جلو می‌برید، آن را نیز در جهت محور طولی گردن بکشید (دیستراکشن). این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. این تمرین اغلب برای گردن درد و یا سردرد مناسب است. در ضایعات رباط‌های گردنی، بخصوص در چند هفته اول از این تمرین استفاده نکنید چون سبب کشش اضافی رباط‌ها و دیسک‌ها می‌گردد. در صورت شروع علائمی از گیجی حتماً تمرین را متوقف کنید.

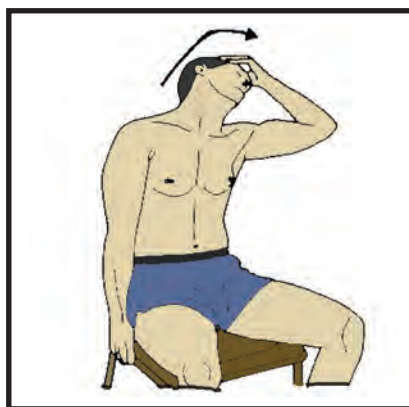
کاملاً صاف بنشینید و به آرامی با آوردن چانه به سمت قفسه سینه، سر را به پایین خم کنید. اکنون دو دست خود را پشت سرتان قرار داده و سر را بیشتر به پایین خم کنید تا کشش را پشت گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگاه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

نرمش برای:

کشش عضله استرنو کلاید و ماستوئید

(طرف راست)

کاملاً صاف بنشینید و با انگشتان دست راست لبه صندلی را محکم بگیرید. گوش چپ را به شانه چپ نزدیک کنید و سپس سر را به عقب خم کنید. اکنون دست چپتان را روی پیشانی خود قرار داده و سر را بیشتر به این جهت بپرسید تا کشش را در سمت راست گردنتان احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم همین تمرین را برای سمت مخالف نیز انجام دهید.



کاملاً صاف بنشینید و با دست چپ لبه صندلی را بگیرید. اکنون دست راست را روی سرتان قرار دهید و با کمک آن گوش راست را به شانه راست نزدیک کنید. سپس به آرامی سر را اندکی به عقب بپرسید به طوری که بتوانید به سقف نگاه کنید. در صورت اجرای صحیح تمرین کشش را در سمت چپ و جلوی گردن احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.

کاملاً صاف بنشینید، برای کشش عضلات طرفی سمت چپ، با دست چپ لبه صندلی را بگیرید و دست راست را پشت سرتان قرار دهید. اکنون با کمک دست راست گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید و به آرامی چانه را به جناغ سینه نزدیک کنید تا کشش را سمت چپ گردن و پس سر احساس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم این تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید.

۵ نرمش برای:

کشش عضلات خم کننده طرفی گردن

۳ نرمش برای:

کشش عضلات اسکالن

1

اسکالن قدامی

بر روی سطح سفتی به پشت بخوابید. برای کشش عضله سمت راست، دست راست را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با کمک دست چپ سر را مختصری به راست بچرخانید و سپس آن را در جهت نشان داده شده به سمت چپ خم کنید، طوری که گوش چپ به شانه چپ نزدیک شود. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. دقت شود که در طول تمرین سر از روی زمین بلند نمی‌شود.

2

اسکالن میانی

روی سطح سفتی به پشت بخوابید. برای کشش عضله سمت راست، دست راست را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با دست چپ، سر را بدون چرخش، به سمت چپ خم کنید به طوری که گوش چپ به شانه سمت چپ نزدیک شود. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

3

اسکالن خلفی

روی سطح سفتی به پشت بخوابید. برای کشش عضله سمت راست، دست راست را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با دست چپ، سر را اندکی به چپ بچرخانید و نیز آن را در جهت نشان داده شده به سمت چپ خم کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



**پیغام‌هایی که گردنتان می‌دهد
جدی بگیرید
چون اگر آرتروز گردن به سراغتان
بیاید با شما شوخی نخواهد داشت**



3

به پهلو روی تخت بخوابید به طوری که سر و گردن بیرون از لبه تخت قرار گیرد. اکنون عضلات گردنتان را شل کنید و اجازه دهید که جاذبه زمین، سر را به سمت شانه زیرینتان خم کند. این وضعیت را نگه دارید، سپس با دست بالایی سر را به وضعیت شروع تمرین بازگردانید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.



4

به پهلو بخوابید و دست چپ را زیر سرتان بگذارید به طوری که گوش راستتان به شانه راست نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در سمت چپ گردن خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.



5

روی صندلی بنشینید، غب غب بگیرید و دست چپ را زیر باسن خود بگذارید. اکنون با دست راست، سر را بدون چرخش به سمت شانه راست خم کنید به طوری که گوش راست به شانه راست نزدیک شود. در صورت اجرای صحیح تمرین، کشش را در سمت چپ گردن خود احساس خواهید کرد. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید. در صورت لزوم تمرین را برای سمت دیگر انجام دهید.