

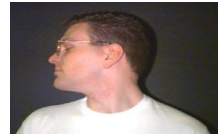


دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد  
معاونت آموزشی بیمارستان ۲۲ بهمن

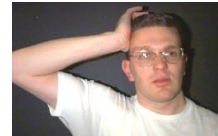
## توصیه هایی برای آرتروز گردن

### گروه ارتوپدی

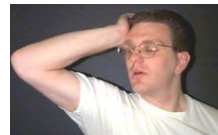
روی کتف و شانه باشد ۶ ثانیه مکث کنید و این حرکت را برای طرف دیگر ۳ بار تکرار کنید.



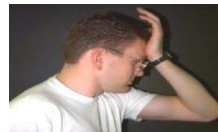
یک دست خود را یک طرف سرتان بگذارید و سر را به سمت دست فشار دهید روی این حالت ۱۰ ثانیه تمرکز کنید. این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.



دست خود را بر کنار سرتان بگذارید بطوری که بالای کتف و شانه را ببینید سر را به طرف دست فشار دهید ۱۰ ثانیه مکث کنید و این کار را برای طرف دیگر نیز تکرار کنید.

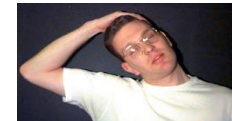


کف یک دستتان را روی پیشانی‌تان قرار دهید و سر را به جلو (به طرف دست) فشار دهید سعی کنید سر و دست حرکت نکنند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار این کار را تکرار کنید.

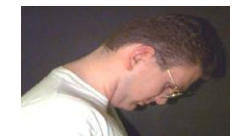


در هنگام خوابیدن از بالش کوتاه استفاده کنید طوری که سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه اینکه خم شود ( بالش نه زیاد بلند و نه زیاد تخت ، نه زیاد نرم و نه زیاد سفت باشد ) .

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 ۶ ثانیه مکث کنید سپس به آرامی سر را به وضعیت اول برگردانده همین حرکت را برای سمت مقابل نیز تکرار کنید.



در حالیکه رو به جلو نگاه می کنید ابتدا به آرامی سر خود را به سمت جلو خم کنید به طوریکه چانه شما به سینه تان نزدیک شود و دو چشمهایتان به زمین نگاه کند ۶ ثانیه مکث کنید سپس به آرامی سر را به عقب برده و سقف را نگاه کنید .



در حالی که عضلات کتف تان مثل می باشد سرتان را به یک طرف بچرخانید تا احساس کشش در گردن کنید به طوری که نگاهتان به

## آرتروز گردن چیست؟

ستون فقرات هم مثل هر ساختمان دیگر به طور طبیعی در معرض تغییرات ناشی از افزایش سن است، اما برخی مسائل مثل حرکات بیش از حد یا ناصحیح، سوانح رانندگی که باعث خمیدگی ناگهانی سر به جلو و سپس عقب می شوند، کارهای سنگین، حمل وسایل و اشیای روی سر که در جامعه روستایی ما شایع است (اختلالات مادرزادی و ... سرعت و شدت پیدایش این تغییرات را بیشتر می کنند.)

۱ - از قرار گرفتن در وضعیت های غلط و خسته کننده مثل خم شدن روی میز تحریر، کامپیوتر، خیاطی به طور مداوم خودداری نمایید.

۲ - توصیه می شود قبل از رفتن به بستر و بعد از برخاستن دوش آب گرم بگیرید.

۳ - از خوابیدن بر روی شکم خودداری نمائید.

۴ - نشستن نادرست مقابل تلویزیون، خم کردن بیش از حد سر هنگام مطالعه، حمل کردن نادرست اشیای سنگین روی سر، آشپزی و پخت و پز و پاک کردن غلات که سر بیش از حد خم می شود از دلایل بروز آرتروز گردن است.

۵ - هنگام نشستن از صندلی یا مبل با پشتی بلند و صاف استفاده نمائید.

۶ - هنگام رانندگی پشتی صندلی خود را طوری تنظیم نمایید که در وضع قائم قرار بگیرید این عمل برای رانندگان کامیون و تاکسی حائز اهمیت است.

۷ - برای نوشتن بهتر است از میز تحریر شیب دار ۱۵ - ۲۰ درجه استفاده نمایید و اگر نبود زیر یک طرف دفتر کتاب ضخیمی بگذارد تا شیب دار شود.

۸ - اگر در ناحیه گردن مشکلی دارید در سرعت های نسبتاً زیاد رانندگی شیشه طرف خود را ببندید.

۹ - توصیه می شود اندکی تغییر در میز کار خود بدهید پایه های جلویی میز را بلندتر نمایید تا گردن خود را کمتر خم نمایید.

۱۰ - استفاده از گردن بند نرم ممکن است گاهی با تجویز پزشک لازم باشد.

۱۱ - بستن گردنبند طبی و محدود کردن حرکات گردن برای مدت کوتاهی می تواند از شدت درد بکاهد. حرکات درمانی و فیزیوتراپی باعث کاهش مشکلات بیمار می شود. انجام یک سری حرکات کششی و تقویتی می تواند از پیدایش دردهای گردن و شانه جلوگیری کرده و درصد زیادی از موارد را بهبود بخشد.

۱۲ - به هنگام خواب از تشک طبی و متکای نرم که ارتفاع آن از ۱۵ سانتی متر بیشتر نباشد استفاده کنید.

۱۳ - هر روز باید ورزش سبک و نرم کنید بدیهی است در این موارد از پزشک دستور بگیرید.

## توان بخشی در بهبود دردهای گردن

وضعیت نامناسب گردن

( گردن نباید عقب تر از سطح بدن باشد )



وضعیت نامناسب گردن

( گردن نباید جلوتر از سطح بدن باشد )



همیشه گردن خود را در حالت ایستاده، نشسته یا راه رفتن، صاف و عمود بر بدن نگه دارید به طوریکه هیچ زاویه ای با بدن نسازد.

وضعیت مناسب خوابیدن



وضعیت نامناسب خوابیدن

