

توصیه های ده گانه برای پیشگیری و درمان درد گردن

در انتخاب بالش خود دقت و از گذاشتن بالش های بسیار نرم یا سفت زیر سرتان پرهیز کنید.

ارتفاع بالش نباید زیاد باشد زیرا باعث ایجاد زاویه در ناحیه گردن می شود و می تواند مشکل ساز باشد.

هنگام خوابیدن سعی کنید از بالش کوتاه استفاده کنید به طوریکه سرتان در امتداد بدن قرار گیرد نه اینکه خم شود.

۲. تشک طبی: اگر هرروز صبح با گردن درد بیدار می شوید، تشکستان ایراد دارد و باید آن را عوض کنید.

بالش شما نیز نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد.

۳. هنگام راه رفتن یا نشستن سعی کنید بدن و سرتان را صاف نگهدارید به طوریکه سر در امتداد ستون فقرات قرار گیرد.

نترسید، کسی به شما نمی گوید که عصا قورت داده اید.

۴. هنگام رانندگی تا آنجا که می توانید به فرمان نزدیک تر بنشینید تا مجبور نشوید دستهایتان را

دراز کنید و به فرمان برسائید، چرا که با این کار به طور مستقیم و غیر مستقیم به گردن فشار می آید و موجب گردن درد می شود.

۵. اگر هنگام کار با رایانه مجبورید سرتان را بیش از حد به صفحه نزدیک کنید، احتمال دارد دچار عیوب انکساری چشمی شده باشید و با مراجعه به پزشک و استفاده از عینک یا تغییر نمره آن می توانید مشکل را به راحتی حل کنید.

پزشکان توصیه می کنند سر و گردن بیش تر از ۲۵ درجه به سمت پایین خم نشود.

۶. موقع خواندن کتاب یا روزنامه گردنتان را خم نکنید. روزنامه را بالاتر نگهدارید. به این ترتیب فشار کمتری به گردنتان وارد خواهد شد در هنگام مطالعه بهتر است کتاب را تا جایی که می توانید بالا بیاورید. بعضی ها هنگام مطالعه با شکم روی زمین می خوابند.

در این حالت انحنای ایجاد شده در ستون فقرات پشت و گردن ممکن است باعث درد در ناحیه گردن شود.

۷. حین رانندگی صندلی را طوری تنظیم کنید تا به فرمان نزدیک تر شوید در غیر این صورت مجبور می شوید دستانتان را بیش از حد دراز کنید تا به فرمان برسائید. اینکار معمولا به مهره های گردنی فشار وارد می کند و باعث ایجاد درد خواهد شد.

۸. هنگام کار در حالت نشسته چند حرکت کششی انجام بدهید. هر ساعت یکبار از جایتان بلند شوید و قدم بزنید. اینکار بازده و کارایی تان را نیز بالا می برد.

۹. کاهش وزن: اضافه وزن به تمام ماهیچه ها از جمله ماهیچه گردن فشار می آورد.

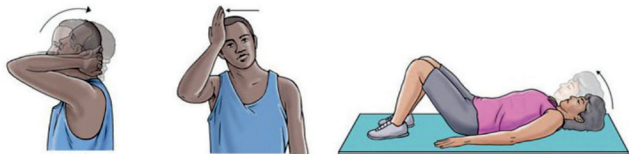
۱۰. ترک عادات غلط: اگر عادت دارید در اتومبیل بخوابید و یا اینکه تلفن را بین گردن و شانه هایتان نگهدارید مطمئن باشید که دچار مشکل می شوید.

عادات بدی که به گردنتان فشار می آورند را همین امروز ترک کنید.

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری های مغز و اعصاب و ستون فقرات

نرمش‌های مفید برای درد گردن



شماره ۳

شماره ۲

شماره ۱



شماره ۵



شماره ۴



شماره ۷



شماره ۶

متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات

عضو انجمن نورولوژی آمریکا

نوار عصب و عضله، نوار مغز

سونوگرافی داپلر عروق مغز

پتانسیل تحریکی عصب بینایی

دکتر مهدی مشفق

متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

درمان و پیشگیری از درد گردن



آدرس: شهرک غرب، بلوار دادمان، روبروی حسن سیف،

نرسیده به کوی صدف، پلاک ۱۷، طبقه ۵

تلفن: ۸۸۰۹۷۱۵۵