

روشهایی برای کاهش درد گردن

گردن درد، مشکل نسبتاً شایعی است که برای بعضی‌ها همه‌روزه اتفاق می‌افتد. اما خوشبختانه بسیاری از علائم درد گردن را می‌توان با حرکات کششی، تمرینات مقاوم‌سازی و حفظ حالات صحیح استقرار گردن کاهش داد یا کاملاً از بین برد. لازم به ذکر است تحت هیچ شرایطی در صورتی که گردن درد شما همراه با احساس بی‌حسی در قفسه‌سینه، شانه و کتف، بازو و دست بود حرکات و تمرینات زیر را انجام ندهید و به پزشک مراجعه نمایید.

این تمرینات بیشتر در شرایطی توصیه می‌شوند که درد در اثر وضعیت‌های نامناسب و فشارها و ضربه‌های کوچک و سبک به وجود آمده باشند.

۱. **گرم‌درمانی:** یک دوش آب گرم بگیرید و اجازه دهید که آب مستقیماً به گردن شما برسد. همچنین می‌توانید از جکوزی، پدهای گرم و بطری آب گرم استفاده کنید. فشار آب را تا اندازه‌ای که پوست کمی قرمز و اندکی گرم شده باشد می‌توانید نگه دارید.

۲. **استراحت:** از انجام حرکات و کارهایی که درد شما را شدیدتر می‌کنند خودداری کنید و به گردن‌تان استراحت دهید.

۳. در حالی عضلات کتف‌تان شل و ریلکس می‌باشد، سرتان را به یک طرف بچرخانید تا احساس کشش در گردن کنید، به طوری که نگاهتان به روی کتف و شانه باشد. ۶ ثانیه مکث کنید و این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.



۴. سر خود را به جلو خم کنید، به طوری که چانه تان به قفسه سینه برسد. برای ایجاد کشش بیشتر می توانید با کمک انگشت به آرامی از پشت سر فشار اندکی وارد کنید تا بیشتر به سمت قفسه سینه خم شود. زمانی که احساس کشش کردید به مدت ۶ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را می توانید ۳ بار تکرار کنید.



۵. کف دست را روی پیشانی تان قرار دهید (مانند حالت قبل) اما این بار رو به جلو فشار وارد کنید و در اینجا نیز سعی کنید سر و دست حرکت نکنند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار تکرار کنید.



۶. دست خود را دوباره بر کنار سرتان بگذارید اما این بار سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید. ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.



۷. گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید و با دست نیز فشار اندکی برای ایجاد کشش بهتر وارد کنید؛ ۶ ثانیه مکث کنید و به حالت اولیه برگردید. این حرکت را برای هر سمت ۳ بار انجام دهید.



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



۹. استفاده از بالش مناسب: در صورتی که بیش از یک بالش زیر سرتان می‌گذارید، از بالش‌های طبی استفاده کنید. بالش در صورتی که به درستی انتخاب شود، با حفظ فقرات گردنی در وضعیت صحیح از درد شما می‌کاهد.

