

مراقبت از گردن



راهنمای ارتقای سلامت در محل کار

گروه بهداشت حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی



بناام خدا

این کتاب برای همه کسانی است که ناراحتی گردن دارند یا می خواهند به آن مبتلا نشوند
و گردنی سالم داشته باشند.

مراقبت از گردن

نویسنده:

H. Duane Saunders, M.S., P.T

مترجم:

فیزیوتراپیست فرهاد دُرعلی

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	آناتومی (شناخت گردن)
۱۱	علل شایع گردن درد
۱۹	ناراحتی های شایع گردن
۲۷	درمان
۳۱	مراقبت از گردن
۴۱	تمرین های ورزشی

مقدمه

در رابطه با نحوه پیشگیری و درمان بیماریهای گردن هنوز هیچ گونه پاسخ قطعی و یا راه حل معجزه آسا یافت نشده است. با این حال پیدایش اکثر ناراحتیهای گردن قابل اجتناب بوده و می توان از آن جلوگیری کرد. سالها تجربه در این مورد به ما نشان داده که این گروه از بیماران بندرت با درمانهای طبی رایج از قبیل داروها، جراحی، کشش گردنی، گردن بند طبی و یا انجام مانورهای خاص بر روی آن معالجه و درمان می شوند. البته در بعضی از مواقع این نوع درمانها لازم و ضروری بوده و مؤثر نیز می باشند اما آنچه شما برای کمک به درمان خود انجام می دهید معمولاً بسیار مهم تر و مؤثرتر از تمام روشهای درمانی فوق می باشد. این نوشتار نیز با هدف کمک و راهنمایی به شما جهت پیشگیری از بیماری، حفظ سلامتی و یا درمان بهتر و مؤثرتر نگارش شده است.



گردن درد شوخی نیست

گردن درد شوخی نیست! درد ناحیه گردن را باید جدی گرفت. همه ما می دانیم که میزان درد در افراد مبتلا با یکدیگر بسیار متفاوت است. از این نظر که بعضی ها ممکن است با وجود داشتن درد اندک بخواهند با تمارض و تظاهر به غیر قابل تحمل بودن درد از مزایای حمایتهای قانونی، بیمه ای مرخصی استعلاجی و غیره سوء استفاده کنند. طبیعتاً وقتی این نوع سوء استفاده ها بیشتر شود یک مدیر ممکن است در مورد همه کارکنانی که اظهار درد و ناراحتی در ناحیه کمر و یا گردن خود می کنند با بدبینی و سوءظن برخورد کند که در نهایت باعث ایجاد ناراحتی و عصبانیت احتمالی برای فرد مبتلا می شود. همه ما باید سعی کنیم که در برخورد با این موارد خوش بین بوده و بر این باور باشیم که اکثریت افراد مبتلا در بیان ناراحتی و درد خود تمارض و اغراق نمی کنند.

ناراحتی گردن به ندرت می تواند تنها در اثر یک آسیب ناگهانی ایجاد شود. برخلاف تصور و باور عمومی، دانستن این نکته مهم است که ناراحتیهای ناحیه گردن به ندرت می توانند بطور ناگهانی و تنها بر اثر یک ضربه، تصادف و یا آسیب شدید ایجاد شوند. اکثر مردم فکر می کنند که ناراحتی گردن در آنها در یک مقطع خاصی از زمان و مکان و به علت یک حادثه ایجاد شده است که این طرز تفکر در اکثر موارد صحت ندارد.

بیماریهای ناحیه گردن اغلب ماهها و یا حتی سالها طول می کشد تا به وجود آید. یک بیماری می تواند مدت زمان زیادی قبل از آنکه به صورت درد نمایان شود بوجود آید، بطور تدریجی رشد کند و بعد بر اثر یک حرکت شدید و ناگهانی گردن و یا یک فعالیت شدید فیزیکی (بدنی) حضور خود را به صورت درد نیز نشان دهد. این همزمانی درد و فعالیت شدید، باعث می شود بیمار تصور نماید که در آن لحظه آسیب شدیدی به نقطه ای از گردن او وارد شده است. در صورتی که برای ایجاد آسیب در گردن به صورت ناگهانی و فقط با یک ضربه، فشار و نیروی خیلی زیادی باید بر گردن وارد شود.



مشکلات گردن به ندرت می تواند تنها در اثر یک آسیب ناگهانی ایجاد شوند.

البته لازم به ذکر است که گاهی اوقات بعضی از ناراحتیهای گردن می تواند تنها ناشی از صدمات یک ضربه و یا آسیب شدید به تنهایی هم باشد. اما بیشتر بیماریهای گردن در واقع نتیجه انباشت و تکرار مداوم فشارها و اثرات سوء مربوط به عواملی مثل وضعیت مداوم بدنی نادرست^۱، عادات زیان بار شغلی و حرفه ای^۲، استفاده غیر علمی از اصول مکانیک در بدن^۳، فقدان نرمی و انعطاف پذیری در عضلات و مفاصل^۴ و ضعف آمادگی جسمانی^۵ است که در صورت عدم شناسایی و برخورد با عوامل فوق، اکثر بیماریهای گردن را نمی توان به طور مؤثر درمان کرد. بسیاری از دردهای ناحیه گردن طبیعت مقاوم و بادوامی دارند که ممکن است نگران کننده به نظر آید اما واقعیت خوشحال کننده هم آنست که اکثر ناراحتیهای ناحیه گردن به خوبی قابل پیشگیری و درمان است. هدف این نوشتار نیز آموزش چگونگی آن به شما می باشد.

^۱ Poor Posture
^۲ Stressful Living and Working
^۳ Faulty body mechanics
^۴ Loss of flexibility
^۵ general decline of physical fitness

آناتومی (شناخت گردن)

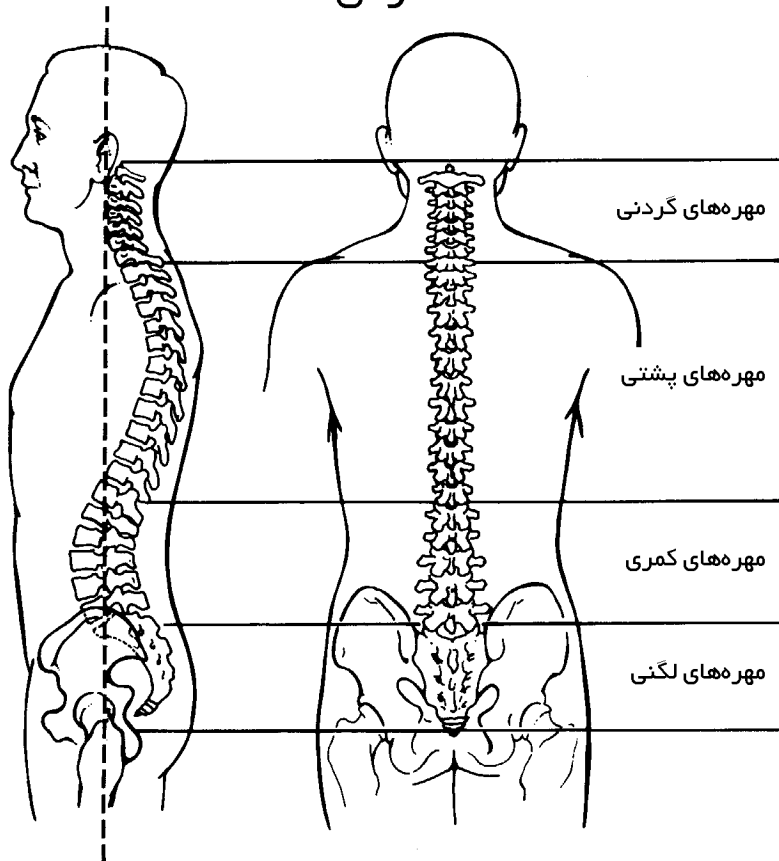


اگر می خواهید گردن سالمی داشته باشید آگاهی از این مطلب که گردن شما چگونه کار می کند، ضروری است.

میدانیم که مجموعه مهره‌های ستون فقرات در واقع شکل دهنده و نگهدارنده قسمت تنه بدن ما بوده و همزمان با آن امکان تحرک و انعطاف پذیری در این قسمت از بدن را به ما می‌دهند. هم چنین ستون فقرات، حفاظت بخشی از سیستم عصبی مرکزی (طناب نخاعی) را که در مرکز آن قرار دارد برعهده دارد.

تقسیم بندی ستون فقرات

آناتومی



ستون فقرات بدن انسان را به چهار ناحیه تقسیم می‌کنند که عبارتند از:

ناحیه گردنی که شامل هفت مهره بالایی ستون فقرات است. این ناحیه کاملاً متحرک و انعطاف پذیر است.

دوم، ناحیه ستون فقرات پشتی که از دوازده مهره تشکیل شده است و به دلیل اتصال دنده‌ها به آنها دارای تحرک و انعطاف پذیری کمتری است.

ناحیه کمری از پنج مهره تشکیل شده است.

ناحیه لگنی از تعدادی مهره‌های کاملاً به هم چسبیده تشکیل شده و به شکل یک استخوان واحد است.

اگر از نمای جانبی به ستون مهره‌ها نگاه کنیم (تصویر سمت چپ) متوجه می‌شویم که نواحی چهارگانه فوق همگی در یک صفحه قرار نداشته بلکه نسبت به یکدیگر دارای چهار انحنای متوالی و پشت سر هم می‌باشند. انحنای ستون فقرات گردنی و کمری رو به جلو و انحنای ستون فقرات پشتی و لگنی رو به عقب است. وجود این قوس‌ها امکان

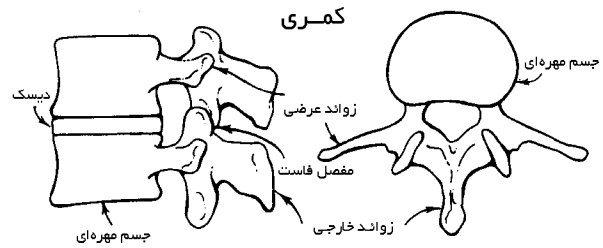
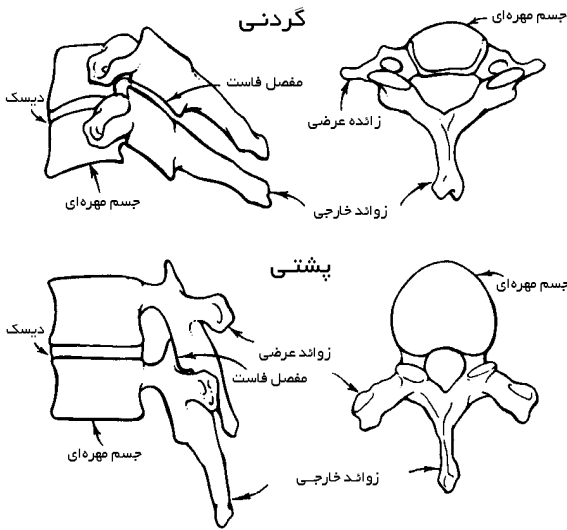
حرکت جداگانه و مستقل نواحی مختلف ستون فقرات را نسبت به یکدیگر فراهم کرده و همچنین امکان جذب نیرو و تحمل فشارهای وارده به ستون فقرات را (همانند یک فنر) ممکن می‌سازد.

یکی از نکات اصلی و کلیدی در داشتن ستون فقرات گردنی و کمری سالم (بیشترین مکانهای ایجاد درد و ناراحتی در ستون فقرات بدن انسان - مترجم) حفظ و نگهداری این انحناها در حد و اندازه طبیعی و متعادل آن می‌باشد. وقتی که ستون فقرات از نظر این انحناها در وضعیت طبیعی خود باشد عمده فشارهای وارده بر آن نیز بطور مستقیم به خود استخوانهای مهره‌ای منتقل و توسط آنها تحمل می‌گردد و در نتیجه عضلات و رباطهای اطراف مهره‌ها تحت تأثیر فشار زیاد و غیر طبیعی قرار نمی‌گیرد.

اگر مقدار این انحناها کاهش و یا افزایش پیدا کند تعادل و تحرک طبیعی در قسمت‌های مختلف ستون فقرات به هم خورده و در نهایت ممکن است سبب بروز درد و ناراحتی بشود.

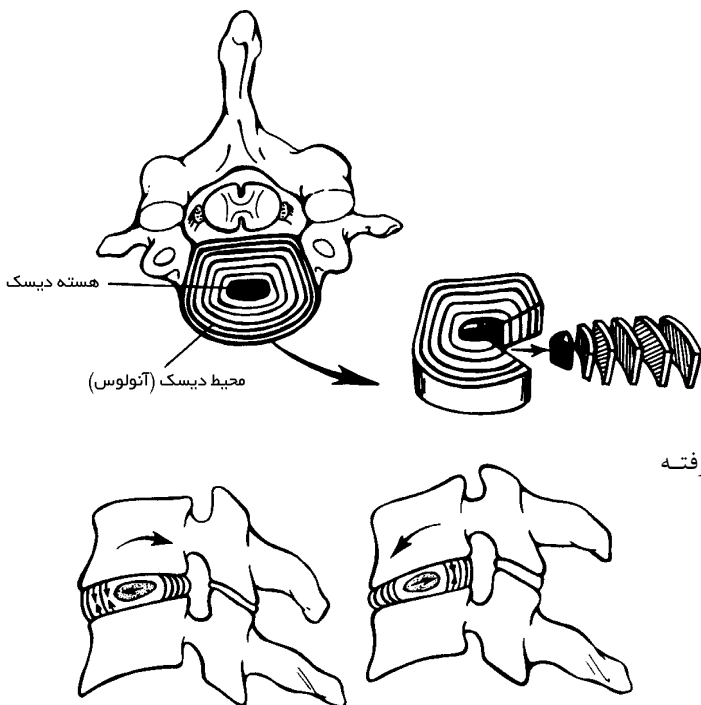
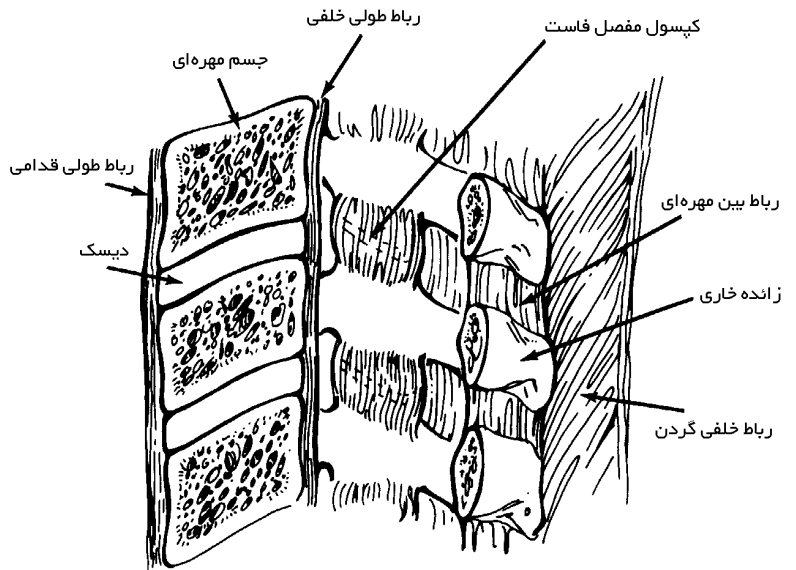
مهره‌ها و مفاصل بین آنها

مطابق تصویر، هر مهره از یک بدنه یا جسم مهره و تعدادی زائده تشکیل شده و بین تنه مهره‌های مجاور هم یک دیسک بین مهره‌ای وجود دارد که عمده انتقال وزن بدن از طریق تنه مهره و دیسک بین آنها صورت می‌پذیرد. مفاصل فاست نیز که بین زواید عمودی مهره‌ها شکل می‌گیرند عمدتاً مقدار و جهت حرکت مهره‌ها را نسبت به یکدیگر مشخص می‌کنند. در این تصاویر شکل مهره‌های ناحیه گردنی، پستی و کمری و نحوه قرار گرفتن دو مهره از هر کدام از این نواحی روی یکدیگر و مفاصل بین آنها دیده می‌شود.



رباطها

رباطها همچون طنابهایی محکم و قوی در اطراف ستون فقرات قرار گرفته‌اند. رباطها فاقد خاصیت ارتجاعی بوده و وظیفه آنها حفظ پیوستگی و ارتباط مهره‌ها با یکدیگر و کمک به کنترل حرکات ستون فقرات می‌باشد. در تصویر روبرو مجموعه‌ای از این رباطها دیده می‌شود.



دیسکهای بین مهره‌ای

دیسکهای غیر استخوانی با قرار گرفتن مابین مهره‌های ستون فقرات، امکان انعطاف پذیری و حرکت را برای این مجموعه استخوانی فراهم نموده و به علت خواص ذاتی خود امکان جذب نیرو و فشارهای وارد بر مهره‌ها را نیز دارا می‌باشند. در مرکز هر دیسک، هسته‌ای از جنس یک ماده ژله مانند قرار گرفته و اطراف این هسته توسط نوارهایی با خاصیت ارتجاعی احاطه شده است.

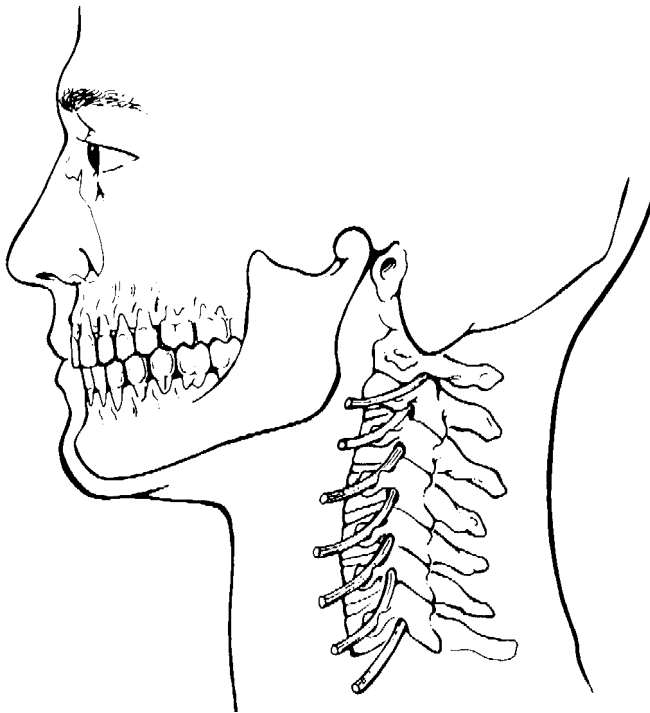
این نوارها به تنه مهره‌های بالا و پایین خود اتصال دارند.

اعصاب

اعصابی که از طناب نخاعی واقع در مرکز ستون فقرات منشأ می‌گیرند از فضای موجود در بین استخوانهای مهره‌ای خارج می‌گردند. این اعصاب در ناحیه گردنی به طرف دستها و در ناحیه کمری به طرف پاها می‌روند. باید دانست که دو نوع عصب وجود دارد :

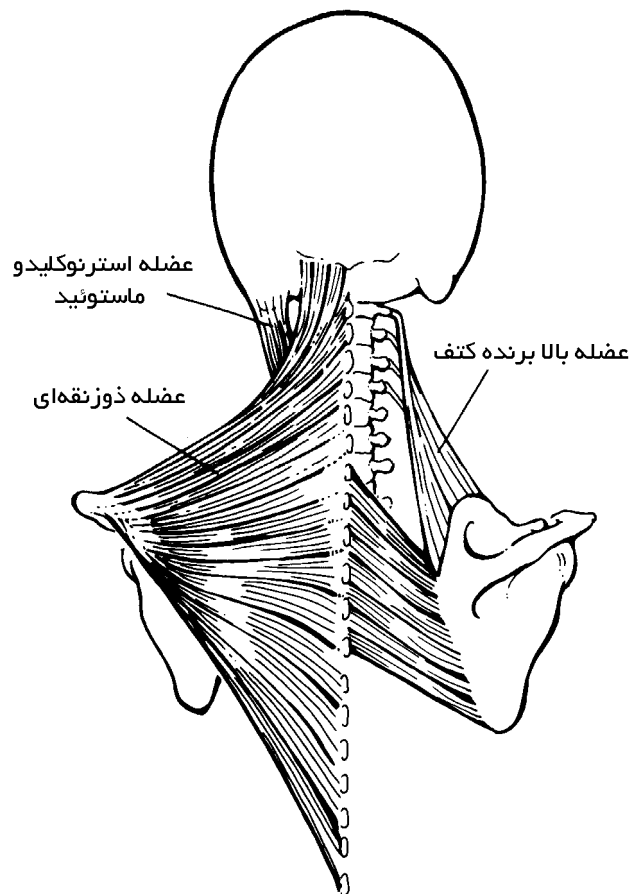
اعصاب حرکتی که فرامین حرکتی را از مغز به اندامها و عضلات آنها منتقل می‌کنند. این پیامها باعث انقباض عضلات و در نتیجه ایجاد حرکت و یا کنترل آن در بدن انسان می‌گردد.

اعصاب حسی که حسهایی همچون گرما سرما، درد و لمس از طریق این اعصاب به مغز منتقل و در آنجا درک می‌گردد.



عضلات

چند لایه عضله در ناحیه گردن و پشت وجود دارد که حرکات این ناحیه به واسطه آنها انجام می‌شود. عضلات عمقی تر که کوتاه‌تر نیز می‌باشند بیشتر حرکات چرخشی را انجام و یا کنترل می‌کنند و عضلات سطحی‌تر که بزرگتر نیز می‌باشند، مسئول انجام و یا کنترل حرکات عمده سر و گردن، رو به جلو و عقب و نیز نگهداری سر و گردن در وضعیت عمودی می‌باشند



علل شایع گردن درد



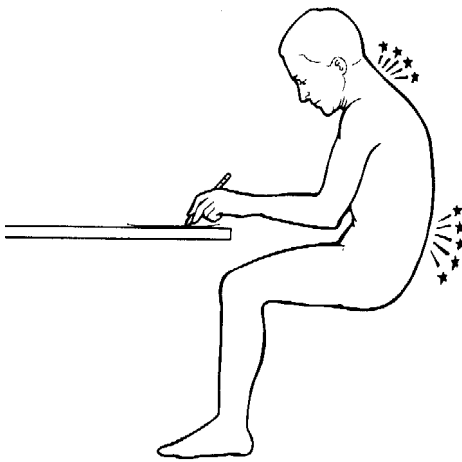
خوب، اکنون اجازه دهید که نگاهی دقیق‌تر و عمیق‌تر به علل شایع و متداول ناراحتیهای گردنی داشته باشیم. این کار به شما کمک می‌کند تا عوامل بالقوه خطرناک و مضر برای ناحیه گردن و یا کمر خود را در محیط کار و یا خانه شناسایی کنید. اگر شما در تشخیص و شناسایی این عوامل آسیب رسان دقیق بوده و آنرا به صورت یک عادت همیشگی در بیاورید، در این صورت می‌توانید به سادگی اقدامات پیشگیرانه و محافظتی را برای ممانعت از ایجاد آسیب و بیماری به عمل آورید.

وضعیت نادرست قرار گیری و ماندگاری بدن^۱

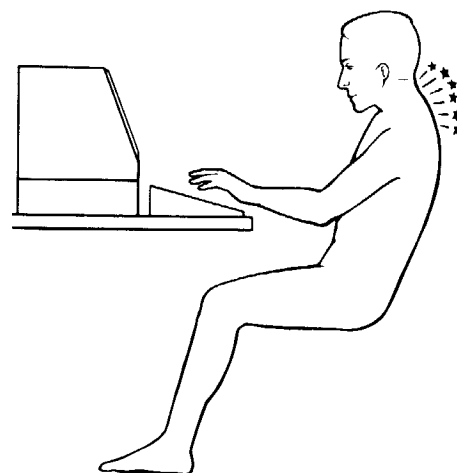
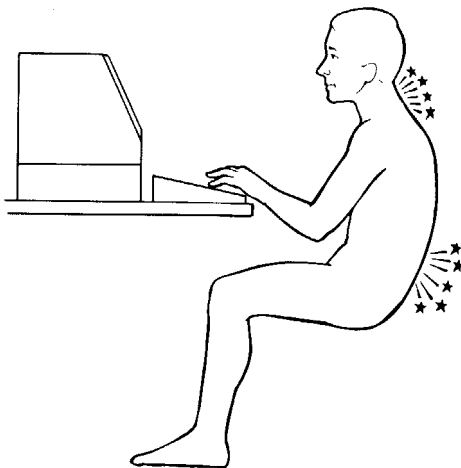


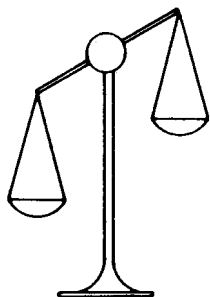
وضعیت‌های غلط ستون فقرات یکی از علل اصلی و نهایی ایجاد دردهای ناحیه گردن و پشت می‌باشد. این تصویر، یکی از وضعیت‌های نادرست ولی رایج را نشان می‌دهد. به علت ضعف عضلات شکمی، شکم رو به جلو آمده و قوس ناحیه کمری افزایش می‌یابد. افزایش غیر طبیعی قوس کمری باعث انتقال وزن و فشار آن از روی دیسک‌های بین مهره‌ای به مفاصل فاست و رباطها به صورت مداوم می‌گردد. گاهی اوقات همراه با این حالت سر نسبت به تنه رو به جلو رفته و شانه‌ها گرد شده و به جلو می‌چرخد که این وضعیت بنوبه خود باعث افزایش فشار ناحیه محل اتصال مهره‌های گردنی و پشتی می‌شود.

عارضه دیگر کاهش قوس کمری است که به دلیل بد نشستن و یا کار کردن در وضعیت خم شده رو به جلو برای مدت زمان طولانی، به وجود می‌آید. همراه این حالت اغلب سر به جلو متمایل شده و (شانه‌های گرد و رو به جلو چرخیده) نیز مشاهده می‌گردد.

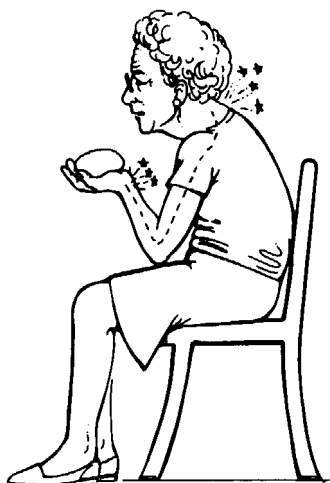


از نشستن به صورتی که سر نسبت به تنه جلوتر قرار گرفته و شانه‌ها نیز به جلو چرخیده باشند اجتناب کنید. این کار یکی از علل اصلی به وجود آمدن مشکلات گردن و کمر می‌باشد. از نشستن در وضعیت‌هایی که در اینجا نشان داده شده، خودداری کنید.



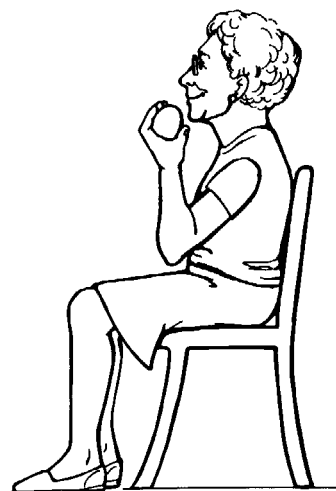
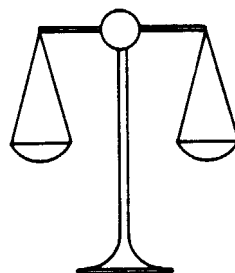


مطالعات و تحقیقاتی که به منظور اندازه‌گیری فشار وارده بر ناحیه تحتانی گردن در وضعیت انحراف رو به جلوی سر نسبت به تنه انجام شده است نشان می‌دهد که وقتی سر (۵ الی ۷ سانتیمتر) جلوتر از قاعده گردن قرار بگیرد تا ۳ برابر حالت طبیعی آن بر روی عضلات و رباطهای اطراف ناحیه گردن و پشت فشار وارد می‌شود.



این موضوع را می‌توان به سادگی با نگه داشتن یک وزنه شن ۴/۵ کیلوگرمی در دست مطابق تصویر روبرو نشان داد. با نگه داشتن این وزنه در فاصله ۷-۵ سانتیمتری جلوی مچ دست فرد بزودی احساس فشار و خستگی در عضلات می‌کند همین فشار نیز در موقعی که سر جلوتر از گردن قرار بگیرد بر روی عضلات ناحیه گردن و پشت وارد می‌شود.

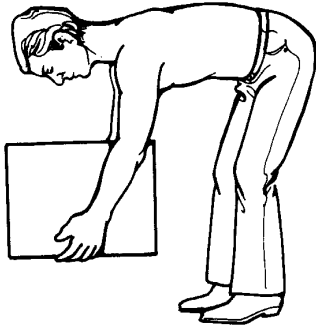
اگر این فرد وزنه را به عقب کشیده و آنرا در امتداد مچ دست خود مطابق تصویر نگه دارد احساس خستگی و فشار در عضلات، بلافاصله کاهش می‌یابد چون در این وضعیت فشار وزنه بطور مستقیم بر روی استخوانهای دست منتقل می‌گردد و نیازی به انقباض شدید عضلات نمی‌باشد.



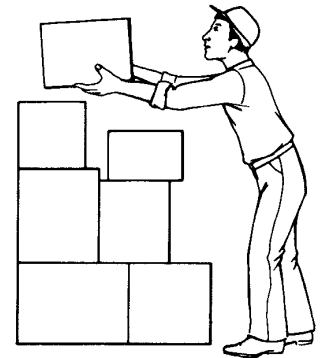
یک وضعیت بدنی خوب عبارتست از نگهداری ستون فقرات و قوسهای مربوطه در وضعیت طبیعی و متعادل در اکثر اوقات ممکن. بنابراین هر وقت که بدن ما از این وضعیت طبیعی خارج شود بر روی نقاط خاصی فشار غیرعادی وارد می‌گردد. این فشار بخصوص در مواقعی بیشتر می‌شود که این وضعیتهای غیر طبیعی بدن بدون تغییر و بی‌وقفه برای مدت زمان طولانی ادامه یابد.

مکانیک بدنی غلط^۱

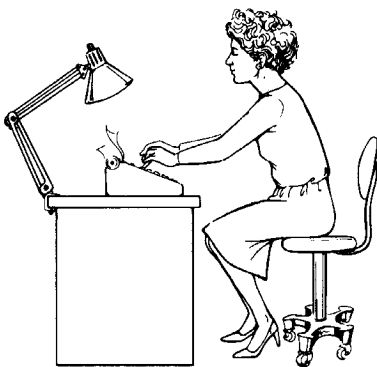
استفاده صحیح از اصول علم مکانیک در بدن باید به عنوان یک عادت دائمی موقع انجام کار درآید. وضعیت‌های نادرست بدنی، عادات و روش‌های غلط در حین انجام فعالیت‌های روزانه در منزل و یا محل کار، هر دو مضرات و اثرات زیان بار مشابهی را به دنبال دارد. اکنون اجازه دهید تا به بررسی بعضی از وضعیت‌های نادرست بدن هنگام انجام کارهای روزمره که جزو علل شایع ایجاد فشار بر ناحیه گردن است بپردازیم. برخی از این وضعیت‌های نادرست هنگامی تأثیر منفی خود را می‌گذارند که سر رو به جلو و پایین رفته و شانه‌ها نیز به جلو چرخیده باشند.



بلند کردن اجسام با کمر و گردن خم شده به جلو و پایین



برداشتن و نگهداری اجسام با فاصله زیاد بدن و با دست‌های کاملاً کشیده



با فاصله زیاد از میز کار ننشینید.



از خم شدن و یا تکیه دادن بر روی میز کار به مدت‌های طولانی اجتناب کنید.



از نشستن به پهلو و یا با زاویه نسبت به میز کار خودداری کنید چون در این صورت مجبور می‌شوید گردن خود را در وضعیت نامناسب رو به پایین و چرخیده به پهلو قرار دهید.

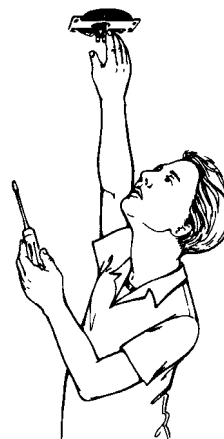


از نشستن بر روی صندلی و یا چهار پایه فاقد تکیه‌گاه و پشتی اجتناب کنید.

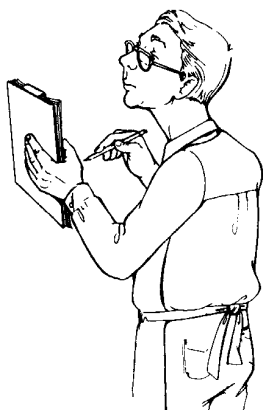
عادات کاری و شغلی آسیب‌رسان^۱



از میز و یا صندلی که نسبت به قد شما بیش از حد کوتاه است برای کار کردن استفاده نکنید.



از انجام طولانی مدت کارهایی که نیاز به نگهداری سروگردن رو به بالا و عقب می باشد پرهیز کنید.



اگر از عینک‌هایی با دو فاصله کنونی برای مطالعه استفاده می‌کنید مراقب باشید که سر و گردن را به جلو منحرف نکنید.



برای نگهداری گوشی تلفن گردن خود را به یک طرف خم نکنید.



برای نگاه کردن به پشت سر خود، گردن را به تنهایی و بدون همراهی تنه به عقب نچرخانید.



با پریدن غیرضروری از یک ارتفاع سبب ضربه و آسیب به ستون فقرات خود نشوید.

هم چنانکه دوست ندارید ماشین خود را در روی جاده‌های پر دست‌انداز هدایت کنید، گردن خود را نیز نباید تحت فشارهای زیانبار و غیر ضروری قرار دهید.

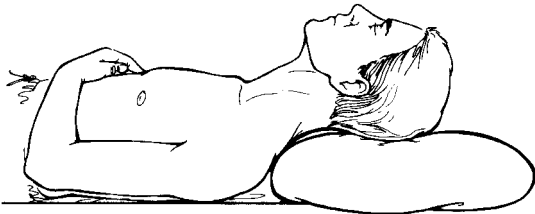
روشهای غلط خوابیدن



از خوابیدن بر روی تخت و یا مبل به نحوی که سر شما مطابق تصویر فوق قرار بگیرد پرهیز نمائید.



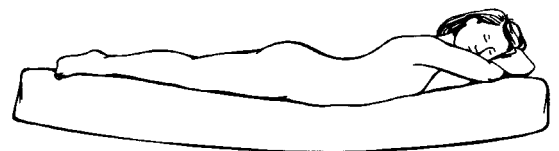
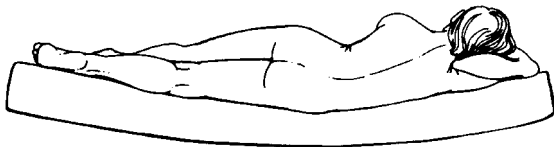
از خوابیدن بر روی صندلی به صورتی که سر فاقد تکیه گاه باشد خودداری کنید.



از یک بالش از جنس ابر فشرده و سفت استفاده نکنید چون به علت سفتی بیش از حد اجازه فرو رفتن سر در بالش را نداده و در نتیجه حمایت لازم را از گردن شما فراهم نمی کند.



وقتی به روی شکم می خوابید به هیچ وجه از بالش استفاده نکنید.



از تشکهای خیلی نرم و تاشو جهت خواب استفاده نکنید چون نظر از اینکه شما در چه وضعیتی خوابیده اید یک تشک نرم و تاشو کمر و گردن شما را در یک وضعیت غیر طبیعی و نامتعادل قرار می دهد.

عدم انعطاف پذیری^۱

یکی از عوامل ایجاد آسیب گردنی فقدان انعطاف و نرمی در عضلات و مفاصل می‌باشد. دیسک‌های بین مهره‌ای و مفاصل فاست در ناحیه گردن و کمر، فاقد عروق خونی تغذیه کننده می‌باشند. این مفاصل مواد غذایی مورد نیاز خود را فقط از طریق جریان یافتن مایعات بدن به داخل آنها تأمین می‌کنند. اگر تحرک و نرمی در این مفاصل کم شود مقدار مواد غذایی قابل دسترس آنها نیز کاهش می‌یابد که به نوبه خود باعث تضعیف و آسیب پذیری بیشتر آنها می‌شود.



کاهش آمادگی جسمانی^۲

ثابت شده افرادی که از وضعیت آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار نیستند بیشتر از کسانی که خود را در یک سطح بالا و مناسب از آمادگی جسمانی نگه می‌دارند مستعد ابتلا به ناراحتی‌های ناحیه گردن و کمر هستند. اکثر فعالیت‌ها و مشاغل را می‌توان بدون خطر و با آسیب‌پذیری کمتری انجام داد به شرط آنکه فرد سطح مناسبی از آمادگی جسمانی را در خود حفظ کند.



سوانح و تصادفات

علت بعضی از دردهای گردن حوادثی نظیر برخورد با اجسام، زمین خوردن یا سقوط از ارتفاع و به ویژه حوادث رانندگی است. بنابراین باید همیشه قوانین درست مربوط به انجام کار و فعالیت‌های روزمره زندگی را رعایت نمائید. آسیب‌های ناشی از حوادث همیشه در افرادی که از سطح آمادگی جسمانی پایین‌تری برخوردار هستند بسیار شدیدتر است. یک بدن سالم و آماده همیشه می‌تواند اکثر فشارها و صدمات وارده را بدون آسیب دیدگی تحمل نماید.



اما علل نادر ایجاد گرفتاری و بیماری در گردن عبارتند از :

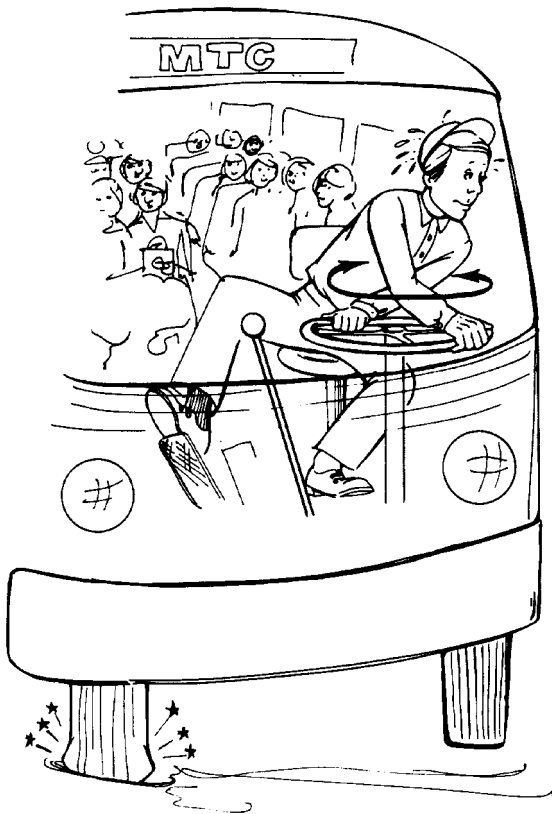
- ۱- نقایص مادرزادی
- ۲- تغییرات و یا مشکلات مربوط به سوخت و ساز و تولید انرژی در بدن
- ۳- عفونت
- ۴- تومورها
- ۵- مشکلات جسمانی با منشأ روانی

همچنین عواملی چون سوء تغذیه، استعمال دخانیات و فشارهای روحی بیش از حد می‌توانند عارضه مزمن ناحیه گردن و یا کمر را تشدید نمایند.

به یاد داشته باشید که...

بسیاری از مردم در مشاغل که فشار فیزیکی و جسمی زیادی را طلب می‌کند به کار مشغول می‌شوند اما بدن خود را در شرایط فیزیکی آماده و مناسب برای انجام این کارها نگه نمی‌دارند. بر همین اساس شرکتها می‌توانند اقدامات زیادی را برای ایمنی هر چه بیشتر محیطهای کاری خود به عمل آورند. با این حال هیچ شرکتی نمی‌تواند تضمین کند که همه مشاغل خود را از وضعیتهای بدنی و حرکتی که برای گردن زیان‌آور است کاملاً ایمن نگه می‌دارد بنابراین هر فردی باید خودش روش درست محافظت و نگهداری گردن را بداند.

بسیاری از مشاغل به حرکات و یا اتخاذ وضعیت‌های ثابت بدنی که تا حدودی هم آسیب‌رسان و مضر هستند، نیاز دارند. حتی اگر محل کار به نحوی طراحی شود که تا حد ممکن مناسب انجام آن کار باشد باز هم این شرایط نامساعد وجود خواهند داشت. با این حال اگر شخص همواره سطح مناسبی از انعطاف‌پذیری عضلات و مفاصل و همچنین آمادگی جسمانی بالا را حفظ کرده و در هر زمان از وضعیتهای ثابت بدنی و اصول مکانیکی درست در بدن استفاده کند عوامل نامساعد و زیانبار شغلی ایجاد بیماری نخواهند کرد.



ناراحتی‌های شایع گردن

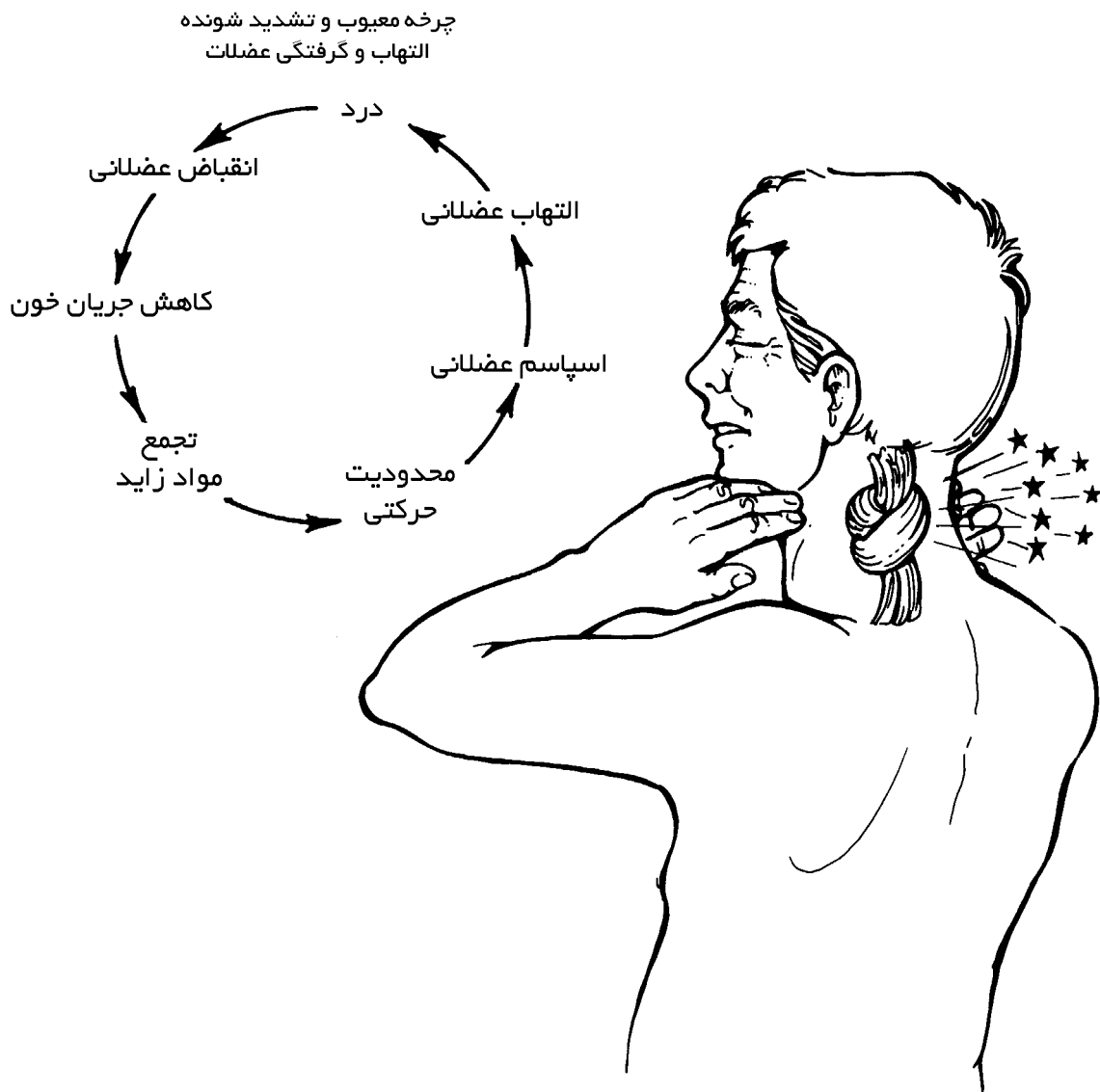


شایع‌ترین انواع ناراحتی‌های گردنی عبارتند از :

- ۱- التهاب و گرفتگی عضلانی در این ناحیه
- ۲- کشیدگی شدید عضلات و رباطها
- ۳- کشیدگی مزمن عضلات و رباطها
- ۴- خشکی و محدودیت حرکتی در مفاصل
- ۵- فتق یا بیرون زدگی دیسکهای بین مهره‌ای
- ۶- آرتروز

در این فصل درباره علل بروز هر یک از بیماریها، علائم مربوطه و طریقه درمان آنها بحث خواهد شد.

التهاب و گرفتگی عضلانی



علت

وقتی شما به هر علتی احساس درد بکنید اولین واکنش دفاعی بدن شما انقباض عضلات آن ناحیه می‌باشد. عضلات با انقباض خود ناحیه‌ای را که شما در آن احساس درد می‌کنید بی‌حرکت و ساکن نگه می‌دارند اما انقباض طولانی مدت عضلات باعث ایجاد خستگی، گرفتگی و در نهایت انقباض غیر ارادی در خود این عضلات و التهاب آنها نیز می‌شود. این اسپاسم (انقباض غیر ارادی) عضلانی ممکن است توأم با احساس درد بسیار شدید باشد اما الزاماً نشانه وجود یک بیماری خطرناک نمی‌باشد.

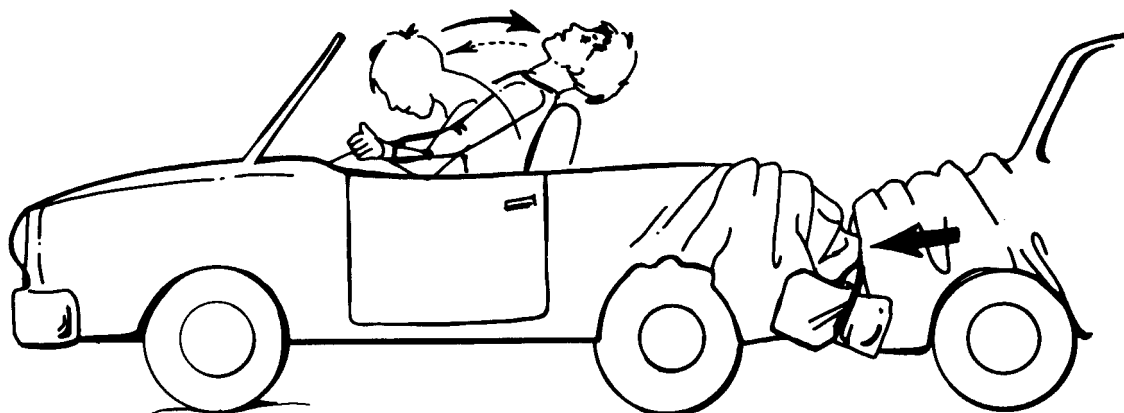
نشانه‌ها

در ناحیه مبتلا عضلات دردناک بوده و به لمس حساس می‌باشند، جریان خون کاهش یافته و مختصری التهاب نیز وجود دارد.

درمان

چرخه معیوب درد، التهاب و گرفتگی عضلات باید با استفاده از دارو و درمانهای فیزیکی نظیر گرما، سرما، ماساژ و یا تحریک الکتریکی شکسته شود. اگر چه این درمانها برخورد ریشه‌ای با عامل ایجاد درد نمی‌کنند ولی اغلب لازم و با اهمیت هستند.

کشیدگی‌های شدید مفصلی و عضلانی



علت

صدمات شدید ناشی از تصادفات و حوادث رانندگی، سقوط از ارتفاع، برخورد با اجسام، حوادث ورزشی و سایر سوانح آسیب رسان دیگر.

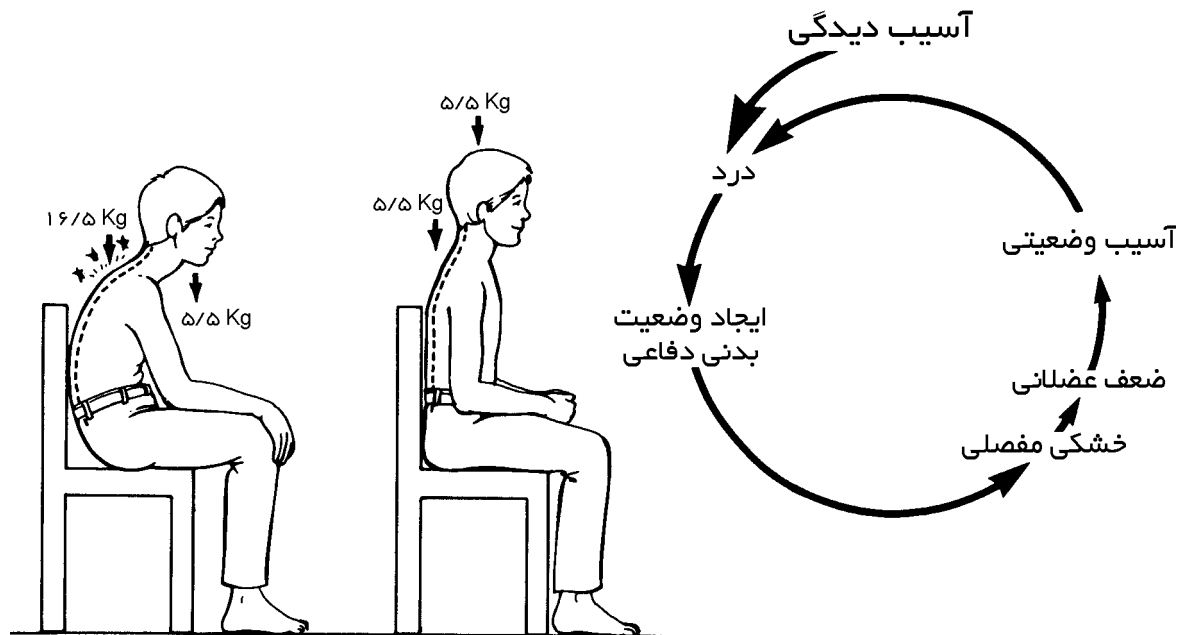
نشانه‌ها

در اکثر موارد کشیدگی شدید، پارگی، خونریزی و التهاب در فیبرهای عضلانی و رباطها دیده می‌شود.

درمان

اگر آسیب دیدگی چندان شدید نباشد چند روز استراحت و جلوگیری از تکرار حرکات تشدید کننده درد، معمولاً کفایت می‌کند. اگر آسیب دیدگی شدید باشد ممکن است مدت زمان بیشتری برای درمان لازم باشد. در طول دوره بهبودی بعد از آسیب، عضلات اغلب ضعیف‌تر شده و خشکی و محدودیت در انجام حرکات مفاصل به وجود آمده و وضعیت عاداتی نگهداری بدنی نادرست در بیمار افزایش می‌یابد. با این عوارض باید با عواملی چون افزایش تدریجی قدرت عضلات، ایجاد دامنه حرکتی کامل در مفاصل و نیز اصلاح وضعیت نگهداری مداوم و عاداتی بدن، مقابله نمود. کمک و راهنمایی فیزیوتراپیست ممکن است در این مرحله لازم بشود. جدا از هر اقدام درمانی که شما در این مرحله بخواهید انجام دهید احتمالاً بهبودی بطور خود به خود نیز بوجود می‌آید اما مهم‌ترین اصلی که باید در این مرحله به یاد داشته باشید بازگشت به وضعیت نگهداری بدنی مطلوب و ایده‌آل می‌باشد.

کشیدگی‌های مزمن و تدریجی عضلات و رباطها



علت

کشیدگی‌های مزمن و تدریجی اغلب به دنبال آسیبهایی شدیدتر و حادث‌تر از همین نوع و به علت عدم اصلاح و اعاده قدرت عضلانی، عدم تحرک در مفاصل، عدم انعطاف در عضلات آسیب دیده و فقدان وضعیت نگهداری بدنی خوب به وجود می‌آید. کشیدگی مزمن در عضلات و مفاصل گردن یک مثال خوب و واضح از این نوع می‌باشد. به علت وجود درد فرد آسیب دیده تمایل دارد که سر و گردن خود را در مرحله حاد و شدید آسیب در یک وضعیت دفاعی به صورت خمیده و رو به پایین نگه دارد هم چنانکه بهبودی تدریجی حاصل می‌شود عضلات و رباطها با این وضعیت جدید اما غلط عادت کرده و طول خود را با آن انطباق می‌دهند اما ادامه این وضعیت ثابت و غیر طبیعی، سبب ایجاد فشارهای بیش از حد بر روی عضلات و رباطها و فقدان انعطاف پذیری آنها شده و در نهایت سبب ایجاد درد می‌شود. همچنین کشیدگی مزمن عضلات و رباطها می‌تواند بدون وجود سابقه آسیب دیدگی شدید قبلی و صرفاً به دلیل عادات شغلی غلط و نگهداری طولانی مدت بدن در وضعیت‌های نامناسب بوجود آید. در حقیقت فشار ناشی از نگهداری بدن در وضعیت‌های نامناسب و غلط که فرم شایع آن نشستن در وضعیت قوز کرده و سر متمایل به جلو است از عوامل اصلی ایجاد بسیاری از سر دردها، گردن درد و نیز درد ناحیه ستون فقرات پستی می‌باشد.

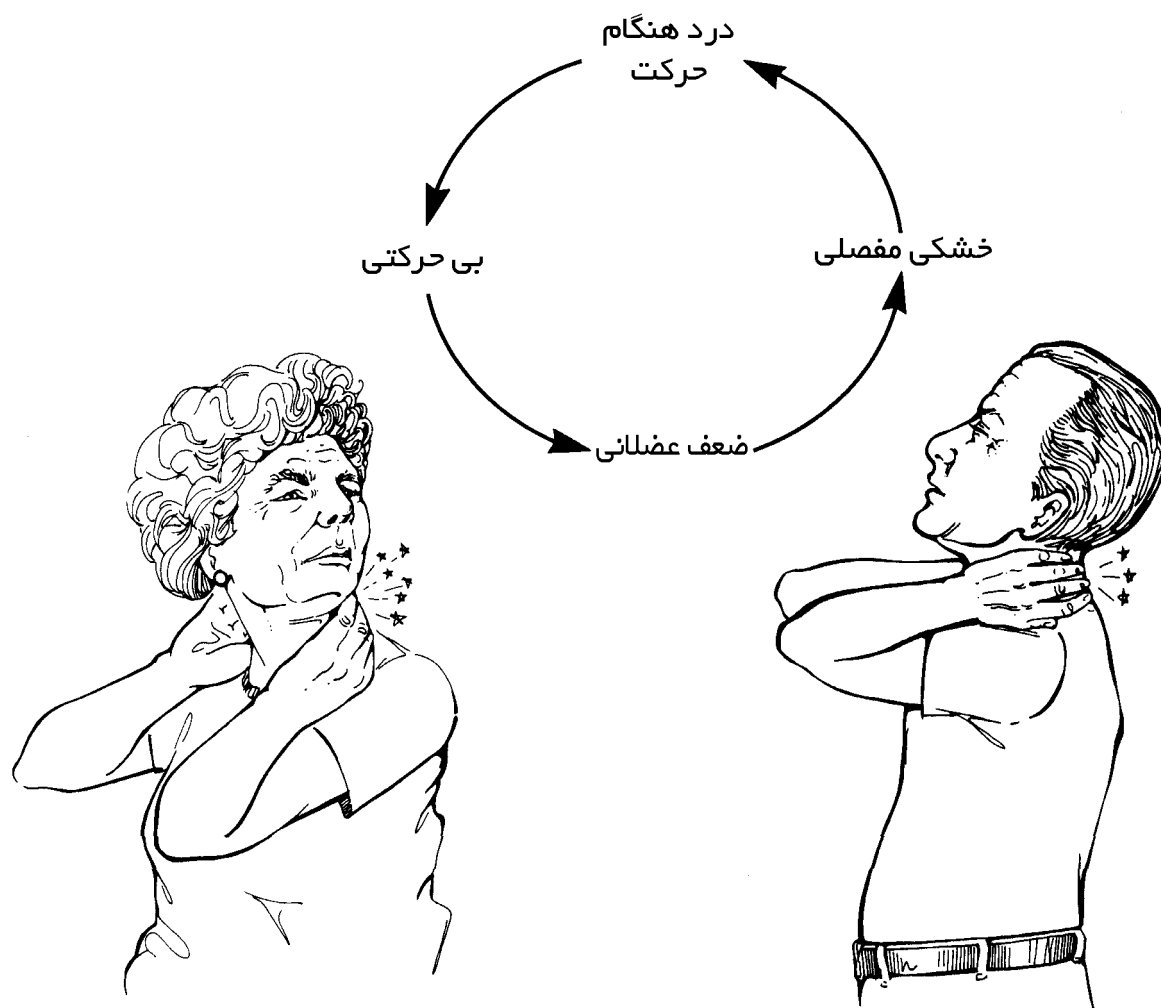
نشانه‌ها

تحریک و یا کشیدگی بیش از حد در فیبرهای (الیاف) عضلانی و رباطها دیده می‌شود.

درمان

برای درمان این عارضه تمرینات ورزشی مربوط به تقویت و انعطاف پذیری عضلات و افزایش دامنه حرکات مفاصل بدن، مؤثر و سودمند است اما از همه مهم‌تر باید یاد بگیرد عادات غلط وضعیت نگهداری بدن را که عامل اصلی ایجاد دردهای مزمن است اصلاح نماید. تغییر مکرر و مداوم وضعیت نگهداری بدن، کمک کننده و مؤثر است. اصلاح و تغییر محیط کار و همچنین شرایط انجام کار در خانه و اداره و نیز انجام یک برنامه ورزشی نظیر پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و یا انواع ورزشهای دیگر که باعث افزایش کلی و عمومی آمادگی و توان جسمی شما بشود اغلب می‌توانند در درمان مؤثر باشند.

محدودیت حرکتی در مفاصل



علت

محدودیت حرکتی مفاصل ممکن است یکی از عوارض ثانویه یک آسیب و یا بیماری، پس از طی دوره بهبودی آن باشد همچنین ممکن است به دلیل ادامه عادات غلط در نگهداری بدن یا در نتیجه یک زندگی بدون تحرک و بدون فعالیت بدنی به وجود آید که در این حالت یک چرخه نامطلوب بین درد و بی حرکتی ایجاد می‌شود. با افزایش محدودیت و خشکی در مفاصل، شخص در موقع انجام حرکات، احساس درد نموده و برای جلوگیری از بروز احساس درد به تدریج تحرک و دامنه حرکات خود را می‌کاهد. این عمل باعث افزایش مجدد محدودیت حرکات و در نتیجه درد در مفاصل می‌باشد. این چرخه نامطلوب اغلب در افرادی که حتی واقعاً خواهان بهبودی خود هستند نیز به وجود می‌آید. این وضعیت ممکن است حتی به دلیل توصیه‌های غلط یک درمانگر نیز ایجاد شود.

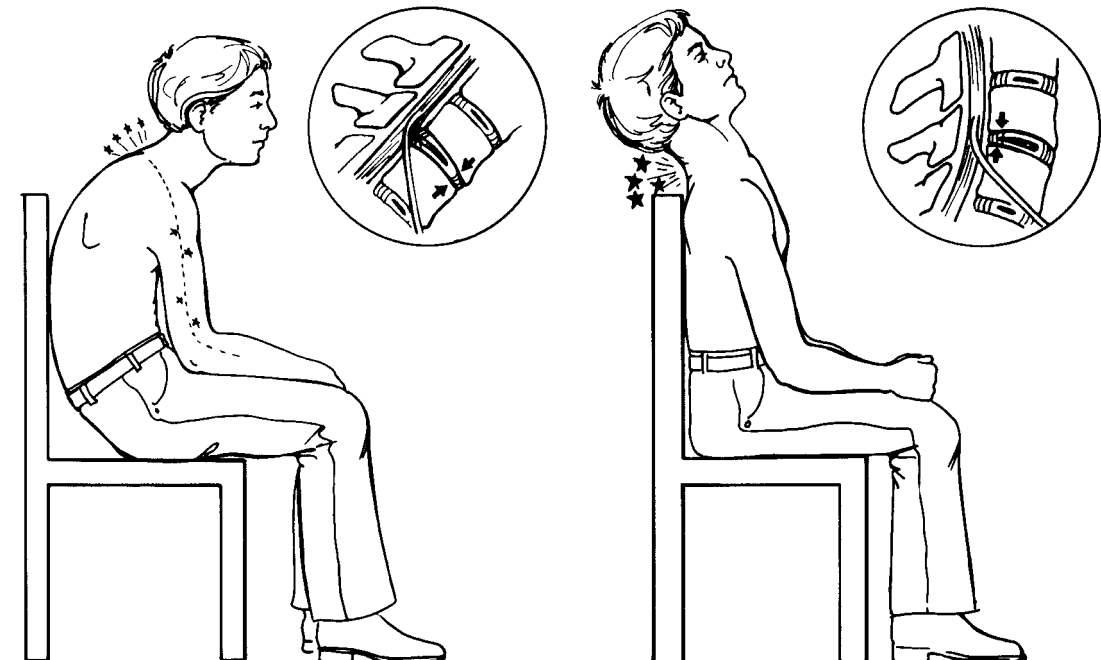
نشانه‌ها

رباطهای اطراف مفاصل در نتیجه بی حرکتی ضخیم گشته و انعطاف خود را از دست می‌دهند در نتیجه وقتی سعی بر انجام حرکت در آن مفصل می‌شود به علت اعمال کشش بیش از حد بر رباطها درد عارض می‌شود. علاوه بر این محدودیت دامنه حرکتی در مفصل باعث کم تحرکی و بعد از آن، کاهش خون رسانی و نهایتاً ایجاد ضایعات تخریبی در اجزای تشکیل دهنده آن مفصل می‌گردد.

درمان

مهم‌ترین کاری که فرد مبتلا می‌تواند بکند انجام تمرینات کششی و اصلاح وضعیت نگهداری عاداتی بدن می‌باشد. انجام یک برنامه ورزشی منظم و اتخاذ یک شیوه زندگی با تحرک بیشتر نیز اغلب مؤثر و مفید می‌باشد. فیزیوتراپیست می‌تواند در این مورد توصیه‌های لازم را به شما ارائه دهد.

بیرون زدگی جزئی و یا فتق کامل دیسک بین مهره‌ای



علت

مهم‌ترین علت فتق دیسک بین مهره‌ای در گردن، نشستن طولانی مدت در وضعیت قوز کرده به همراه سر و گردن رو به جلو و پایین رفته، می‌باشد. (شکل سمت چپ).

این بیماری تقریباً هیچ وقت حاصل یک ضربه و یا تصادف به تنهایی نمی‌باشد بلکه اغلب ماهها و یا حتی سالها طول می‌کشد تا به وجود آید. فقدان انعطاف در عضلات و مفاصل و آمادگی جسمانی نامطلوب نیز معمولاً همراه با این بیماری هستند.

نشانه‌ها

هسته ژله مانند دیسک بین مهره‌ای فشار وارد بر خود را به حلقه‌های غضروفی محافظ اطراف خود منتقل و باعث جابجایی این حلقه‌ها به سمت خارج می‌شود. این عمل ممکن است باعث ایجاد فشار بر روی اعصاب مجاور دیسک که تحریکات دردناک را از دست و گردن به مغز منتقل می‌کند شود. در بعضی از موارد تغییرات دیگری مثل ضعف عضلات، تغییرات رفلکسی، احساس گزگز شدن و یا خواب رفتن نیز در دست به وجود می‌آید.

درمان

درمان صحیح شامل اصلاح وضعیت‌های ثابت بدنی و اصلاح روشها و عادات نادرست برای انجام کارها و فعالیت شغلی می‌باشد. تقویت انعطاف پذیری گردن در حرکت آن به سمت عقب (تصویر سمت راست) همچنین رعایت و حفظ وضعیت نگهداری طبیعی و متعادل بدن از عواملی است که به دیسک جابجا شده این شانس را می‌دهد تا به مکان اصلی خود بازگشته و ترمیم گردد. در بعضی از اشکال شدیدتر این بیماری انجام کشش گردنی و استفاده از گردن بند طبی نیز ممکن است لازم گردد. عمل جراحی دیسک نیز در بعضی از مواقع ضرورت می‌یابد. در صورتی که جابجایی دیسک خفیف باشد در اکثر موارد با انجام منظم تمرینات خم کردن سر و گردن رو به عقب و پرهیز از وضعیت‌های بدنی غلط اشاره شده، می‌توان جابجایی دیسک را اصلاح و یا از تشدید آن جلوگیری نمود. با این حال نکته قابل توجه اینکه اگر تمرین خم کردن سر و گردن به سمت عقب باعث افزایش درد در دستها گردد انجام آنرا باید متوقف نمود. اما وجود اندکی درد در موقع انجام این تمرین اشکالی ندارد.

آرتروز

علت

آرتروز در تعریفی ساده فرسودگی و خوردگی تدریجی مفاصل از جمله در ناحیه مهره‌های گردن است. همراه با افزایش سن، این بیماری به صورت کم و یا زیاد در هر فردی ایجاد می‌شود. آرتروز به علت تغییرات تدریجی از نوع تخریبی و یا فرسودگی و ساییدگی مکرر ناشی از فعالیت‌ها و کارهای تکراری روزمره به وجود می‌آید. علاوه بر این موارد گاهی اوقات ممکن است آرتروز حاصل ناراحتی‌های مزمن و طولانی مدت دیگری نظیر کشیدگیها و در رفتگیها و یا آسیب‌های دیسک بین مهره‌ای نیز باشد. به عبارتی دیگر، تغییرات تخریبی مربوط به آرتروز در یک شخص ممکن است متعاقب آسیب‌های مکرر روزانه و یا متعاقب یک بیماری گردنی خاص، به طور تدریجی ایجاد شود.

نشانه‌ها

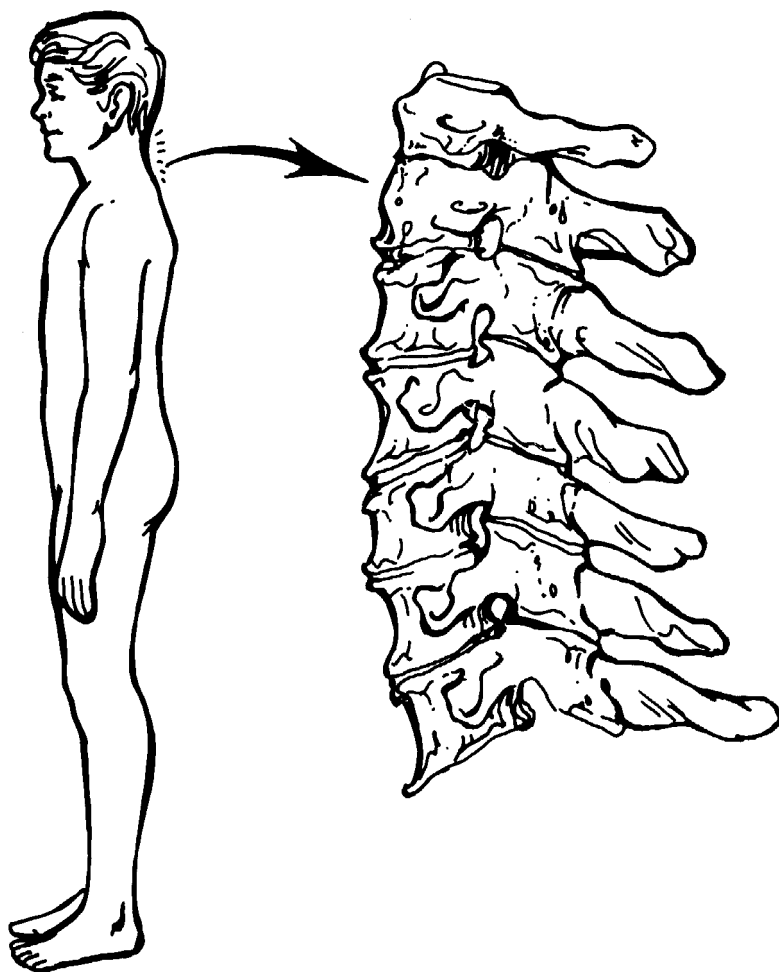
آرتروز ممکن است دارای علائمی همچون فرسودگی و کاهش ارتفاع دیسک‌های بین مهره‌ای، خوردگی سطوح مفصلی در مفاصل فاست، ضخیم شدن کیسول پوشاننده مفصل، ضخیم شدن رباطها و تنگ شدن مجاری خروج اعصاب نخاعی در ناحیه گردن باشد. در

موارد پیشرفته آرتروز ممکن است این مجاری بیش از حد تنگ شده و اعصاب عبوری از آنها تحریک و یا تحت فشار قرار بگیرند.

درمان

اگر چه در ظاهر ممکن است آرتروز یک مشکل جدی به نظر آید و باعث بروز ناراحتی‌های زیادی بشود، اما ما می‌دانیم که افراد زیادی آرتروز ستون فقرات دارند اما در عمل هیچگونه درد و یا ناراحتی ندارند و یا اینکه ناراحتی آنها بسیار جزئی و اندک می‌باشد. بسیاری از مردم وقتی در می‌یابند که آرتروز ناحیه گردن و یا کمر دارند دچار نگرانی می‌شوند. این امر مایه تأسف است چون وجود چنین وضعیتی الزاماً به معنای اینکه شخص در آینده دچار درد و ناراحتی گردد نمی‌باشد.

افراد مبتلا به آرتروز گردن و کمر باید به صورت منظم و مرتب ورزش کنند و سعی نمایند که همواره سطح قابل قبولی از آمادگی جسمانی و انعطاف پذیری را در خود حفظ کنند. روشهای درمانی متعارف و منطقی را دنبال نموده و از توصیه‌های فیزیوتراپیست خود پیروی نمایند. از سوی دیگر افراط در ورزش و یا انجام بعضی از حرکات بدنی خاص ممکن است باعث تشدید علائم این بیماری گردد که باید از انجام آن خودداری نمود. در صفحات بعدی شما ۶ قانون ساده مربوط به تمرینات ورزشی را یاد خواهید گرفت که پیروی از آنها به شما کمک می‌کند تا بهترین ورزشها را برای خود شناسایی و انتخاب نمایید.



سایر بیماریهای گردنی که کمتر شایع هستند

قفل شدگی مفاصل فاست :

وضعیت خاصی سبب می‌گردد که این مفاصل دچار قفل شدگی گردند.

عدم ثبات مفصل :

می‌تواند ناشی از پارگی و یا کشیدگی بیش از حد رباطهای محافظ اطراف مفصل باشد.

شکستگی مهره‌ای متعاقب ضربه و تصادف :

اگر چه احتمال آن کم است اما عارضه خطرناکی علی‌الخصوص پس از تصادف است.

شکستگی تدریجی ناشی از ضربات مکرر و مداوم :

بندرت پیش می‌آید و نتیجه ضربات و فشارهای جزئی اما مداوم به ستون فقرات است.

شکستگی ناشی از پوکی استخوان :

بیشترین مکان وقوع آن در مهره‌های پشتی است و در افراد مسن (بیشتر زنان) و به دلیل عدم فعالیت بدنی و نیز تغییرات هورمونی که منجر به پوکی استخوان می‌گردد به وجود می‌آید.

تومورها (غدد سرطانی) :

بندرت در ستون فقرات به وجود می‌آید و بیشتر مربوط به گسترش تومور از نواحی دیگر است.

بیماریها و یا امراض مربوط به نقاط دیگر بدن :

گاهی اوقات مواردی مانند مننژیت و عفونتهای کلیه و پروستات باعث ایجاد درد در ستون فقرات می‌شوند.

هیجانات و فشارهای روحی نظیر وجود اضطراب نگرانی و یا تمرکز بر احساسات ناخوشایند قبلی، می‌توانند باعث تشدید گرفتگی و انقباض ناخواسته در عضله در حالت استراحت گشته و یا اینکه عارضه فعلی فرد را بدتر نماید. افراد مضطرب و درگیر مسائل روحی ممکن است به مدت زمان بیشتری برای بهبودی نیاز داشته باشند.



مجموعه کارها و اقداماتی که شما برای درمان خود انجام می‌دهید معمولاً مهم‌تر از کارهایی است که پزشک یا فیزیوتراپیست برای شما انجام می‌دهند. به یاد داشته باشید که مسئولیت عمده مراقبت از گردن و درمان آن نیز بر عهده خود شماست.



ارزیابی - معاینه

در معاینه بیمار، پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها مراحل را طی می‌کنند که در این جا ذکر می‌شود. اگر چه از معاینه سطحی جزئی و سریع باید حذر کرد اما این را هم بدانید که روش هر معاینه کننده ممکن است اندکی با دیگران تفاوت نماید.

۱ - شرح کامل نحوه شروع و سیر بیماری که اغلب شامل این سؤالات می‌شود: برای اولین بار درد شما چگونه آغاز شد؟ وقتی دچار آسیب دیدگی شدید وضعیت دقیق بدنی شما چگونه بود؟
محل دقیق احساس درد کجاست؟ آیا سرفه و یا عطسه درد شما را تشدید می‌کند؟
چه کارهایی باعث کاهش درد شما می‌شود؟ تا بحال چه درمانهایی را انجام داده‌اید؟

۲ - انجام معاینات فیزیکی برای تشخیص این موارد: بررسی وضعیت عمومی نگهداری بدن، میزان گرفتگی و انقباض عضلات در حال استراحت، دامنه حرکات مفاصل، تشخیص وجود نقاط موضعی دردناک و یا گرفتگیهای عضلانی، ضعف احتمالی در عضلات و یا وجود تغییرات حسی در دست و پا.

۳ - پزشک هم چنین ممکن است بخواهد برای تشخیص دقیق تر میزان آسیب دیسک بین مهره‌ای از روشهای اختصاصی تر مانند تکنیک‌های مختلف عکس برداری استفاده کند و یا جهت تشخیص میزان آسیب رشته‌های عصبی تحت فشار درخواست انجام نوار عصبی - عضلانی نماید. هر چند این روشهای تشخیصی در بعضی از موارد ضروری می‌باشند اما در اغلب مواقع نیازی به انجام آنها نمی‌باشد و لزوم آنها فقط وقتی است که پزشک مشکوک به یک مورد حاد و شدید از این بیماریها بوده و یا اینکه روشهای درمانی غیر جراحی کمکی به بهبود و درمان بیماری نکرده باشند.

درمان پس از آسیب دیدگی شدید

پس از آسیب دیدگی شدید به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما را از نظر آسیبهای جدی مانند وجود یک شکستگی معاینه می‌کند استفاده از یخ اغلب در کاهش درد و گرفتگی عضلانی و یا تورم و التهاب مؤثر است. استراحت ناحیه آسیب دیده بسیار مهم بوده و باید از تحریک بیشتر محل ضایعه نیز اجتناب کرد. استفاده از یک گردن بند طبی از جنس نرم و یا دیگر انواع محافظهای گردنی ممکن است مؤثر و مفید باشد.

پس از شروع روند بهبودی

هنگامی که شخص آسیب دیده شروع به خوب شدن و بهبودی می‌کند تمرین درمانی دقیق و حساب شده نیز باید شروع شود. بازگرداندن قدرت و انعطاف پذیری عضلات و مفاصل نیز با شروع این مرحله باید آغاز شود. و در تمام طول دوره بهبودی حفظ و نگهداری بدن در وضعیت‌های متعادل و درست، ضروری است.

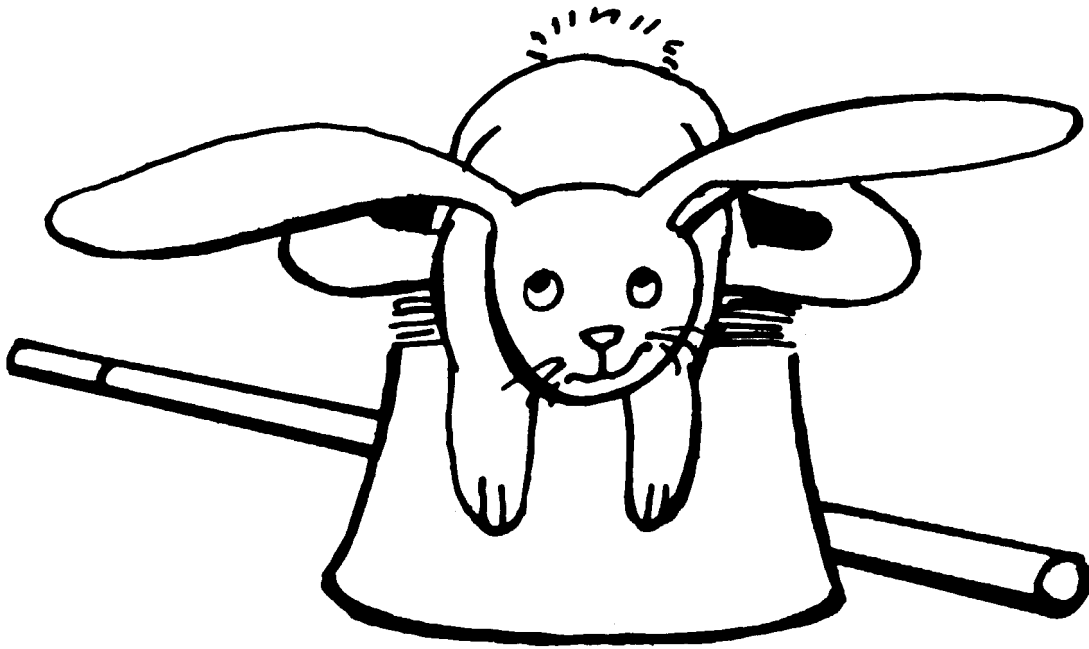
درمان قطعی و نهایی

درمان قطعی و نهایی اکثر بیماریهای گردنی، حذف عامل اصلی به وجود آورنده آن است. استفاده از انواع داروها برای کاهش درد، گرفتگی عضلات و التهاب ممکن است مؤثر باشند اما در درمان عامل اصلی بیماری، تقریباً هیچ نقشی ندارند. گاهی اوقات از درمانهای فیزیوتراپی برای کاهش درد و گرفتگی عضلات و از بعضی روشهای اختصاصی تر مانند کشش گردن برای کمک به درمان و اصلاح عامل اصلی بروز بیماری می‌توان کمک گرفت.

استراحت و آرامش نیز در بهبود بیماری بسیار مؤثر است. علاوه بر حذف عامل اصلی ایجاد بیماری، درمان نهایی و قطعی شامل انجام تمرینات ورزشی برای بازیابی قدرت عضلات، بهبود انعطاف پذیری مفاصل و افزایش آمادگی جسمانی و بدنی می‌باشد.

بازگشت به کار

گاهی لازم است که برگشت فرد به محیط کاری به صورت تدریجی باشد. بدین منظور بسیاری از شرکتها جهت تطبیق مجدد افراد با محیط کار مشاغل سبک و یا نیمه وقت را در دورههای کوتاه مدت تدارک می‌بینند. اهمیت این مسئله برای افرادی که در محیطهای پرتنش شاغل بوده و یا اینکه لازمه شغلشان درگیر شدن در فعالیتهای سنگین بدنی است، دو چندان می‌باشد.



اگر در فکر معجزه هستید سخت در اشتباهید

در اغلب موارد فرد بیمار، خود درمان کننده نهایی و مؤثر بیماری گردن و یا کمر است. آنچه شما برای کمک به درمان بیماری خود انجام می‌دهید معمولاً مهم‌تر و مؤثرتر از اقداماتی است که پزشک برای کمک به شما انجام می‌دهد. با این وجود مواقعی هست که باید حتماً از یک پزشک برای کمک به درمان ناراحتی گردن و یا کمر خود مشورت بخواهید. وقتی یک سانحه شدید برای شما پیش می‌آید، در مواقعی که ضعف عضلات و یا اختلال حسی در دست و یا پای شما بوجود آید و یا وقتی ناراحتی شما ادامه داشته و به درمانهای معمول و متعارف پاسخ نمی‌دهد باید با پزشک مشورت کنید و از دستورات وی پیروی نمایید.

شاید تا به حال چندین بار در روزنامه‌ها، مجلات و تلویزیون مطالبی راجع به پیدا شدن یک راه حل قطعی و معجزه آسا در درمان دردهای ناحیه گردن و کمر دیده و یا شنیده‌اید. به نظر می‌آید به محض آنکه یکی از این راه‌های جادویی ثابت شد که بی‌اثر است بلافاصله ادعای مشابه دیگری جای آنرا می‌گیرد.

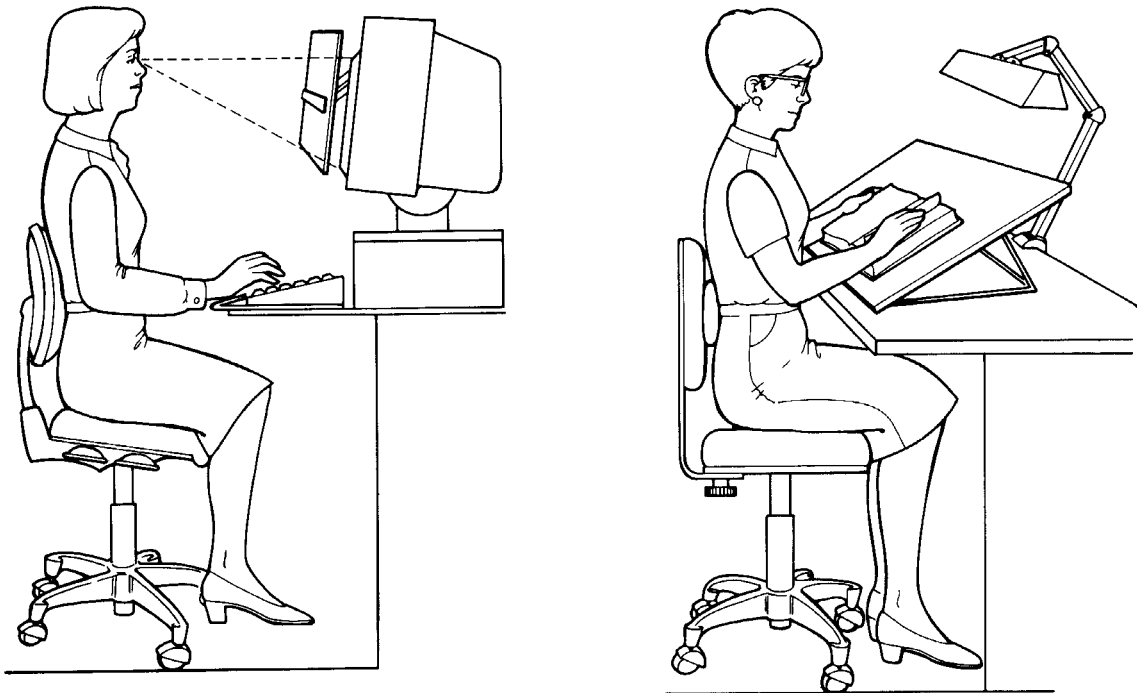
بعضی از افراد قادر پزشکی نیز احتمالاً با طرح این قبیل شایعات که مثلاً مصرف یک قرص بخصوص، انجام یک حرکت خاص بر روی مهره‌ها، انجام یک عمل جراحی و غیره می‌تواند یک درمان معجزه‌آسا و علاج نهایی باشد، به این نوع گرایشها و طرز تفکرها دامن می‌زنند. اگر چه می‌توان برای بسیاری از این روشها سهمی در درمان قائل بود اما نباید آنها را به عنوان راه حل قطعی و کلید طلایی درمان تصور کرد. زیرا در نهایت این شما هستید که مسئول درمان و بهبودی خود می‌باشید.

مراقبت از گردن



این بخش به شما نشان می‌دهد که برای جلوگیری و یا درمان بیماری گردن چه می‌توان کرد.

وضعیت نگهداری بدن



نشستن - اصلاح وضعیت نشستن یکی از بهترین روشها جهت جلوگیری از ایجاد عارضه در ناحیه گردن و کمر است.

میز کارتان را تا حد ممکن به خودتان نزدیک کرده و ارتفاع آن را نیز متناسب با نوع کاری که انجام می‌دهید اصلاح و تنظیم کنید. در مکان‌های اداری که کار اغلب با رایانه انجام می‌شود ارتفاع مانیتور را به نحوی تنظیم کنید که رأس صفحه نمایش آن روبروی چشمان شما قرار گیرد و در صورت تایپ متن، صفحه نکه دارنده متون را نیز از نظر فاصله و زاویه شیب آن در موقعیتی مشابه مانیتور قرار دهید (شکل سمت چپ).

هنگام مطالعه یا انجام کار بر روی میز، استفاده از یک سطح شیب دار را در نظر داشته باشید. استفاده از سطح شیب دار به شما کمک می‌کند تا از خم کردن غیر ضروری گردن و کمر خود رو به جلو و پایین جلوگیری کرده و همزمان با آن به ایجاد یک وضعیت بدنی مطلوب که در آن شانه‌ها رو به عقب بوده و به جلو منحرف نشوند کمک می‌کند. در موقع نشستن، قرار دادن یک بالش کوچک و یا حوله تا شده در قسمت کمری ستون فقرات برای حفظ قوس طبیعی کمر اغلب مفید و مؤثر می‌باشد. حفظ وضعیت طبیعی قوس کمر در ایجاد و نگهداری وضعیت گردنی صحیح تأثیر گذار است. در حقیقت یک وضعیت بدنی با سر شانه‌های متمایل به جلو عمدتاً به دنبال از بین رفتن قوس کمر و قوز کردن در موقع نشستن ایجاد می‌شود. بنابراین به خاطر داشته باشید که نگهداری مطلوب وضعیت بدن همیشه از ناحیه کمر آغاز می‌شود. بدین منظور انواع متنوعی از پشتیبای طبی و نگهدارنده‌های کمری برای استفاده در صندلیهای اداری و خودروها در بازار موجود است.

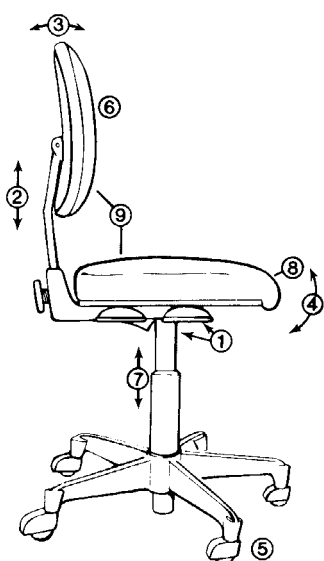
اگر لازمه شغل شما نشستن برای ساعات طولانی با دستهای باز و دور از تنه باشد. استفاده از صندلیهای دسته دار برای نگهداری وزن و سنگینی دستها مفید و مؤثر است. اگر اجباراً بخش اعظم کار خود را در وضعیت نشسته انجام می‌دهید سعی کنید که قسمتی از کار را در وضعیتهای متنوع دیگری به غیر از نشستن نیز انجام دهید. همچنین اگر وقت زیادی را صرف مکالمات تلفنی می‌کنید استفاده از نوعی گوشی که روی سر قرار می‌گیرد (هدفون) توصیه می‌شود.

وضعیت نگهداری بدن

وضعیت درست نگهداری بدن در موقع نشستن

- سر و شانه‌ها در وضعیتی متعادل و در یک خط عمودی باشند.
- کف پاها کاملاً بر روی زمین و یا روی زیر پای مخصوص قرار بگیرد.
- حتی الامکان نزدیک به میز و یا ابزار کار قرار بگیرید.
- زاویه بین تنه و پاها کمتر از ۹۰ درجه باشد.
- قوس طبیعی کمر کاملاً حفظ گردد.
- تقسیم متعادل وزن بالا تنه روی نشیمنگاه و هر دو ران.
- داشتن آزادی و راحتی در انجام حرکات.
- دستها نزدیک و یا چسبیده به تنه باشد.

امکانات ضروری یک صندلی



- ۱) داشتن کنترل کننده‌های هیدرولیکی
- ۲) امکان تنظیم ارتفاع پشتی صندلی
- ۳) امکان تنظیم زاویه پشتی صندلی به سمت جلو و عقب
- ۴) امکان تنظیم زاویه نشیمنگاه صندلی به سمت بالا و پایین
- ۵) داشتن پنج عدد چرخ متحرک و روان در پایه‌های صندلی
- ۶) قابلیت انحنای پشتی صندلی جهت حفظ و نگهداری قوس طبیعی کمر
- ۷) امکان تنظیم ارتفاع نشیمنگاه صندلی
- ۸) شیب رو به جلو و پایین انتهای نشیمنگاه صندلی
- ۹) اندازه مناسب نشیمنگاه و پشتی صندلی جهت فرد استفاده کننده

امکانات اضافی در صورت نیاز

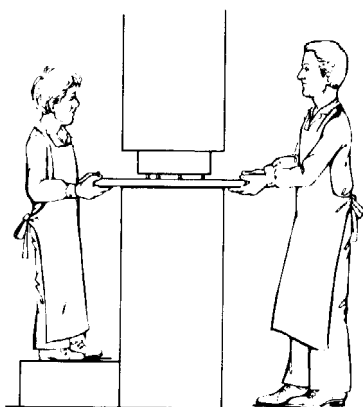
- داشتن دسته صندلی
- نوع قرقره متناسب با پوشش کف سالن یا محیط کار
- داشتن قرقره با قفل خودکار در پایه صندلی
- چهارپایه زیر پای
- استفاده از مواد اصلی و متناسب با محیط کار در ساخت صندلی

وضعیت نگهداری بدنی

ایستاده - هدف اصلی حفظ تعادل بدن می‌باشد.

روش صحیح انجام کار در حالت ایستاده، تنظیم ارتفاع ابزار کار به صورتی است که ناحیه گردن و کمر در یک وضعیت عمودی و متعادل قرار بگیرند. با توجه به اینکه در طول صد سال گذشته متوسط قد مردم چند سانتی متر افزایش یافته است.

با این حال باز امروزه مشاهده می‌گردد که ابزار کار در بسیاری از کارگاهها در ارتفاع بسیار پایینی قرار گرفته است که این حالت به ویژه برای افراد بلند قامت مناسب نمی‌باشد. شاید مصلحت در این باشد که شرکتها در صورت امکان از ابزار کار با قابلیت تغییر ارتفاع استفاده کنند و یا اینکه ارتفاع ابزار کار ثابت خود را بالاتر قرار بدهند. اگر ارتفاع ماشین آلات زیاد باشد یک فرد کوتاه قد می‌تواند از یک چهارپایه استفاده نماید اما در مورد افراد بلند قد اگر ارتفاع ماشین آلات نصب شده کم باشد هیچ کاری را نمی‌توان به صورت جبرانی انجام داد.

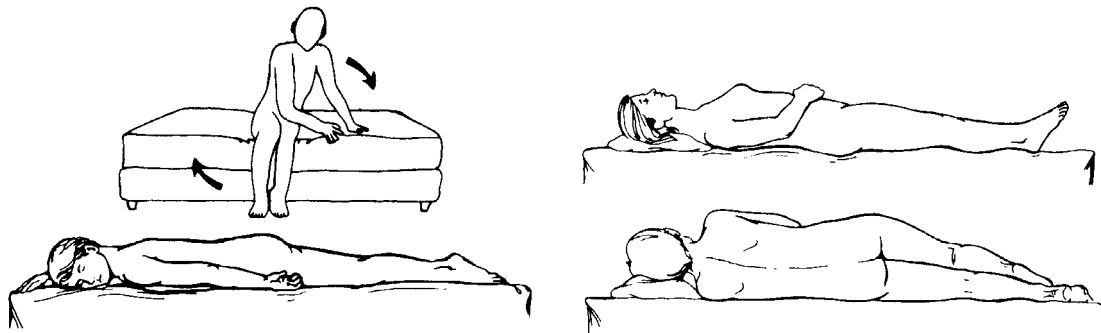


ارتفاع ابزار کار

ارتفاع ابزار کار بستگی به نوع کاری دارد که شما انجام می‌دهید و شما به سادگی می‌توانید این ارتفاع را برای خود مشخص کنید. برای انجام کارهای معمولی و روزانه، انگشتان و کف دستها باید در یک سطح و هم ارتفاع با آرنجها باشند (تصویر میانی). برای انجام کارهای دقیق و یا مونتاژ کاری سبک، کف دستها و انگشتان باید ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از آرنجها قرار بگیرند (تصویر سمت چپ) و برای انجام کارهای بدنی سنگین و قدرتی و یا کارهایی که نیاز به اعمال فشار در جهت رو به پایین دارند انگشتان و کف دستهای شما باید ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر پایین‌تر از آرنجها باشد (تصویر سمت راست).



انجام کار در ارتفاع زیاد که در آن سر و گردن باید به مدت طولانی رو به بالا و عقب خم شوند (شکل صفحه ۱۵) مضر و آسیب‌رسان است. به همین دلیل لازم است از یک چهار پایه و یا نردبان جهت رساندن خود به ارتفاع درست و مورد نیاز استفاده کنید. وسایل کار در داخل قفسه‌ها باید طوری چیده شوند تا ابزاری که بیشترین مورد استفاده را داشته و سنگین‌تر نیز می‌باشند در ارتفاعی ما بین ناحیه کمر و شانه‌ها در داخل قفسه قرار بگیرند چون این ارتفاع جهت برداشتن و بلند نمودن اشیاء مناسب‌تر می‌باشد. ابزار سبک‌تر و کم مصرف‌تر در ارتفاعی بالاتر و ابزاری را که بندرت استفاده می‌شوند می‌توان در قفسه‌های پایین‌تر قرار داد.



وضعیت خوابیدن

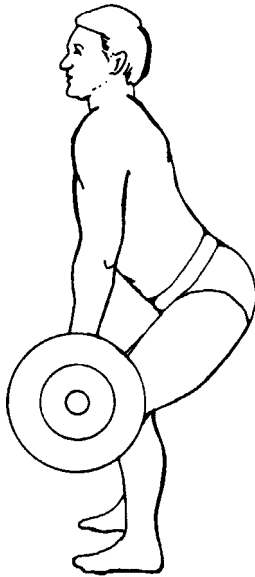
خوابیدن بر روی شکم الزاماً برای شما مضر نمی‌باشد همچنین نمی‌توان وضعیتی را مناسب‌تر از بقیه معرفی نمود و هر فردی می‌تواند وضعیت مناسبی را برای خوابیدن خود پیدا کند.

وضعیت خوابیدن هر فرد باید "متوازن" باشد. متوازن بدین معنی که از یک تشک سفت که در عین حال مقداری نرمی و انعطاف جهت تطابق با قوسهای ستون فقرات را دارا باشد استفاده نماید.

بالش باید زیر سر و گردن را در یک وضعیت طبیعی حفظ و نگهداری کند بدین صورت که گردن را بیشتر از ناحیه سر حمایت کند اگر شما از یک بالش معمولی استفاده می‌کنید جنس آن باید از الیاف پنبه و یا پر باشد و نه از جنس ابر فشرده چون ابر فشرده شکل و قالب گردن را به خود نمی‌گیرد بلکه سریعاً به شکل و قالب اولیه خود باز می‌گردد. با این حال انواع مختلفی از بالشهای محتوی ابر فشرده مخصوص ناحیه گردن طراحی شده که استفاده از آنها برای بعضی از افراد مبتلا به ناراحتیهای گردنی مؤثر و سودمند است.

در موقع خواب بهترین کار، تغییر وضعیت خوابیدن به دفعات زیاد می‌باشد. استفاده از تختخواب بزرگتر از حد معمول، برای خوابیدن مناسب‌تر می‌باشد چون به شما اجازه تغییر وضعیت مکرر و تحرک بیشتری را می‌دهد.

استفاده از تشک‌هایی که با آب پر می‌شوند اغلب برای افرادی که ناراحتی کم‌ری دارند توصیه می‌گردد اما تجربه نشان داده است که این تشک‌ها برای همه بیماران مناسب نیستند. وقتی از این نوع تشک استفاده می‌کنید باید کاملاً پر از آب باشد تا بتواند یک لایه نگهدارنده خوب و محکم را تشکیل بدهد. وضعیت خوابیدن به روی شکم الزاماً نادرست و مضر نمی‌باشد اما در این وضعیت استفاده از بالش در زیر سر توصیه نمی‌گردد.

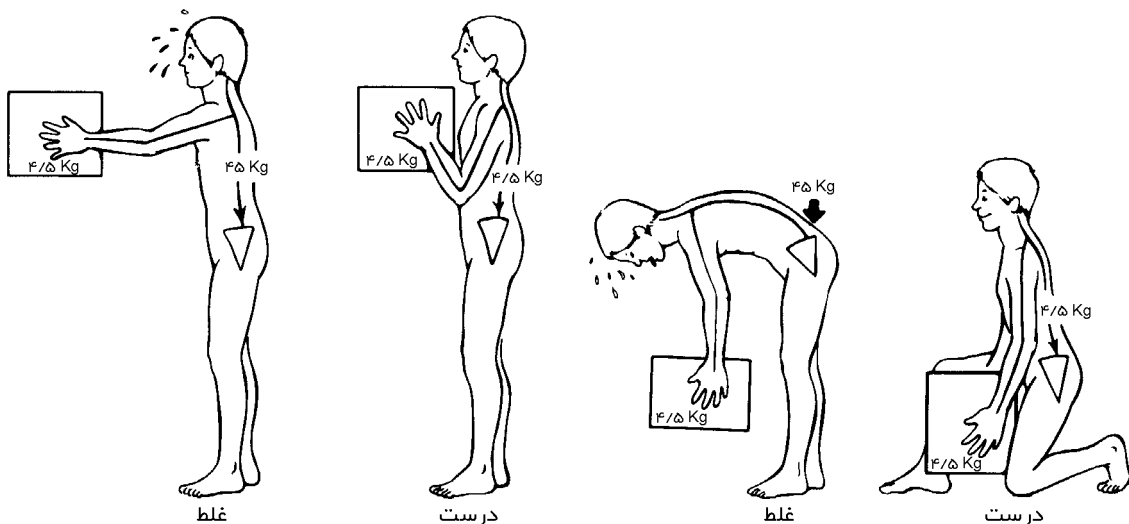


در هنگام بلند کردن قوس کمر را حفظ کنید

اصول مکانیک بدن

مهمترین نکته در بلند کردن اجسام، نگه داشتن سر رو به بالا و حفظ قوس طبیعی کمر می‌باشد. حفظ قوس کمر سبب می‌گردد عضلات از نظر اندازه و طول در وضعیت کوتاه قرار گرفته و قدرت انقباضی آنها بیشتر شود. در این وضعیت هم چنین فشارها و نیروهای وارد بر ناحیه کمر به صورت متناسب و متوازن بین دیسکهای بین مهره‌ای و مفاصل فاست و همچنین بین قسمت‌های مختلف یک دیسک توزیع و تقسیم می‌گردد.

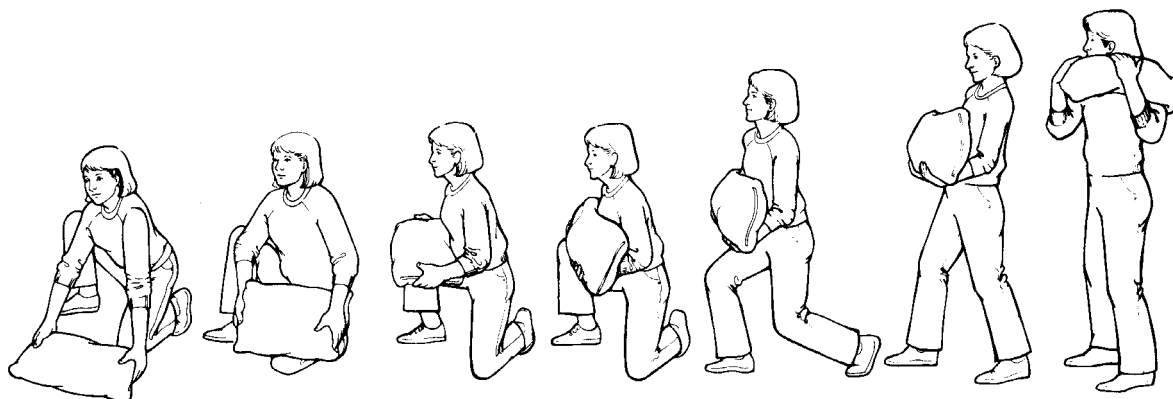
گاهی اوقات هنگام بلند کردن اجسام بهتر است که یک پا جلوتر از پای دیگر قرار بگیرد تا بتوان جسم مورد نظر را به بدن هر چه بیشتر نزدیک نمود. این موضوع به ویژه موقع بلند کردن اجسام بزرگ و حجیم اهمیت دارد. این وضعیت مورب بلند کردن اجسام به توزیع مناسب‌تر و متعادل‌تر وزن جسم در سطح اتکایی بزرگتر و امن‌تر کمک می‌کند.



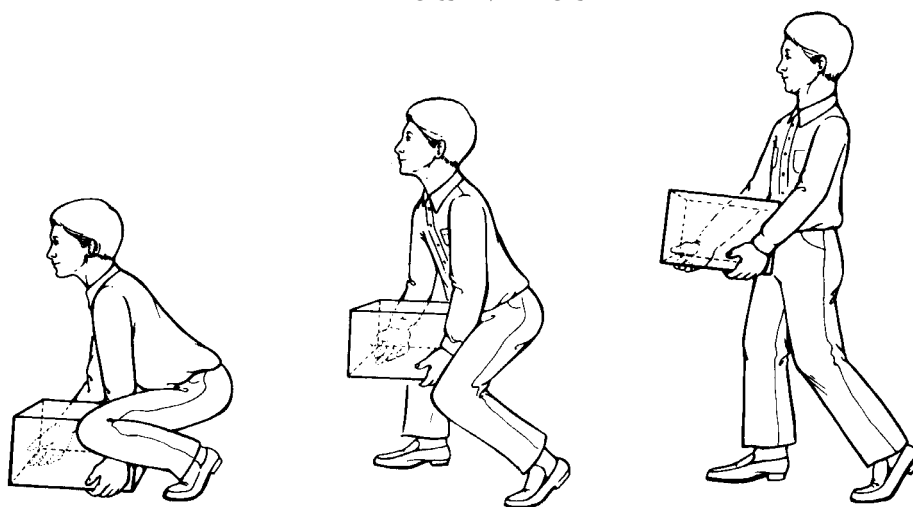
اجسام را نزدیک بدن نگهدارید

از دیگر نکات مهم بلند کردن اجسام، نزدیک بودن جسم به بدن می‌باشد. یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی که با فاصله زیاد از بدن و با دست‌های کاملاً کشیده جایجا می‌شود فشاری معادل ۷ تا ۱۰ برابر وزن خود به ناحیه کمر وارد می‌کند. اما اگر همین وزنه نزدیک به بدن نگه داشته شود افزایش فشارهای وارده به کمر چندان زیاد نمی‌باشد. فعالیت‌هایی که برای ناحیه کمر مضر هستند معمولاً برای ناحیه گردن نیز خطرناک و آسیب رسان می‌باشند.

اصول مکانیک بدن



بلند کردن اجسام به روش سه نقطه اتکا



بلند کردن اشیا به روش مورب

زانوها خمیده، سر رو به بالا، قوس کمر حفظ شده، پاها با فاصله از یکدیگر و یک پا در موقع بلند شدن جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد.

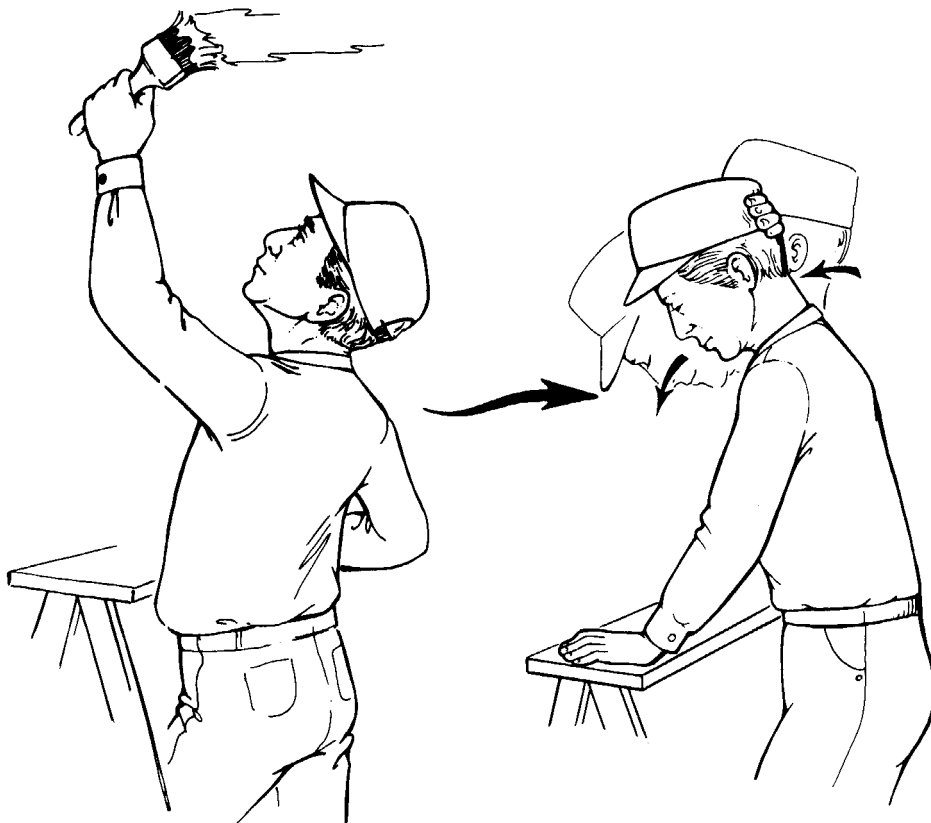
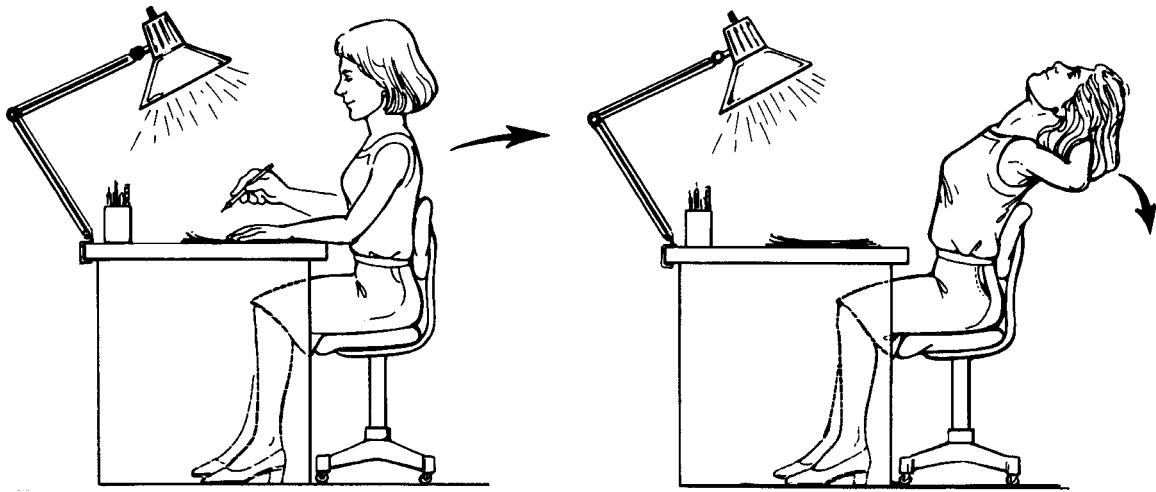


روش بلند کردن نوع قدرتی

زانوها نیمه‌خمیده، سر بالا، قوس کمر حفظ شده، پاها با فاصله از یکدیگر موقعی که وزنه را بلند می‌کنید یک پای خود را جلوتر از پای دیگر قرار دهید.

برای بلند کردن اجسام حجیم و یا سنگین ممکن است به بیش از یک نفر نیاز باشد و یا استفاده از یک دستگاه بالا بر لازم شود. آسیبهای کمری - گردنی در صنایع اغلب موقعی ایجاد می‌شود که با وجود اینکه یک دستگاه بالا بر در محل کار وجود دارد با این حال کارگر برای بلند کردن اجسام بخواهد به جلو خم شده و آنها را با دست بلند کند.

وضعیت‌های مضر و غلط بدن را مکرراً تغییر دهید.



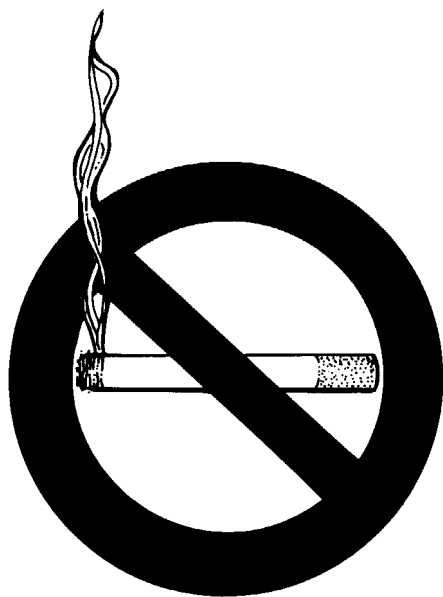
به دفعات یکی از مهمترین نکات در مراقبت از گردن برطرف نمودن وضعیت‌های غلط گردن و یا تغییر مکرر وضعیت گردن در جهت مخالف می‌باشد. انجام کار در بسیاری از مشاغل نیازمند استفاده از وضعیت‌های بدنی غلط و حرکات مضر برای ستون فقرات است. اما اگر در حین انجام این گونه کارها استراحت و یا به دفعات وقفه‌های زمانی کوتاهی به وجود آید می‌تواند از ایجاد آسیب و بروز بیماری جلوگیری نماید.



افرادی که تحت فشارهای عصبی زیاد بوده و یا دچار اختلالات روحی - روانی می‌باشند در برخورد با درد ناحیه گردن و یا سر دردهای با منشأ گردنی مشکلات بیشتری خواهند داشت. در این افراد داشتن یک برنامه منظم استراحت و انجام تمرینات مربوط به ایجاد آرامش و حذف انقباضات ناخواسته در عضلات (relaxation) با اهمیت می‌باشد. البته در بعضی از موارد درمان ریشه‌ای و اساسی اینگونه مشکلات روحی ممکن است لازم شود.



تغذیه مناسب نقش مهمی در سلامتی ما دارد و در صورت ایجاد آسیب و جراحات سبب تسریع در روند بهبودی می‌گردد. بنابراین اگر می‌خواهید جسمی سالم داشته باشید تغذیه عامل مهمی است که باید آنرا در نظر داشته باشید. برای نیل به این هدف باید با جدیت و علاقه با تغذیه خوب و عادات غذایی درست آشنا شده و خود را با اصول آن هماهنگ نمایید.



کشیدن سیگار را متوقف کنید

مطالعات پزشکی اخیر وجود یک رابطه مستقیم بین استعمال دخانیات و احتمال بروز ناراحتیهای ناحیه گردن و کمر را مطرح می‌نماید. استعمال دخانیات هم چنین باعث کاهش خون رسانی و نیز کند شدن سرعت بهبودی متعاقب جراحی و یا بیماری می‌گردد.

تمرین‌های ورزشی



یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها برای حفظ سلامتی بدن انجام مداوم ورزش است. در این بخش شما با ورزشهایی آشنا خواهید شد که با انجام آنها در رسیدن به تندرستی و حفظ آن، به خود کمک می‌کنید. ورزش نه تنها در پیشگیری از بروز احتمالی بیماری در ناحیه گردن و کمر کمک خواهد کرد بلکه شما با آگاهی از اینکه ورزشی را که اکنون انجام می‌دهید در آینده سود آن نصیب خود شما خواهد شد، احساس رضایت خاطر بیشتری هم خواهید نمود.



یک برنامه کامل آمادگی جسمانی و تمرینات ورزشی

می‌دانیم که انجام منظم ورزش باعث افزایش کارایی و باز دهی سیستم قلبی عروقی و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بعضی از بیماریهای مربوط به آن می‌شود. ورزش هم چنین باعث افزایش سلامتی فکری و روحی می‌شود. برخی از افراد برای حفظ تناسب اندام و یا لاغر شدن ورزش می‌کنند و برخی دیگر برای افزایش قدرت بدنی و انعطاف پذیری عضلات و مفاصل و در نتیجه افزایش کارایی در رشته ورزشی خود تمرین می‌کنند.

در حالی که فهرست مربوط به دلایل ورزش کردن دارای ستونی بلند و طولانی است و شما هم دیگر نیازی به ارائه دلیل و انگیزه بیشتر برای روی آوردن به ورزش ندارید اما نویسنده مایل است که یک دلیل دیگر نیز به فهرست فوق اضافه نماید و آن اینکه اگر بطور مرتب ورزش کنید می‌توانید یک زندگی بدون احساس درد و ناراحتی در ناحیه گردن و کمر را تجربه نمائید.

دلایل و شواهد کافی در تأیید این واقعیت وجود دارد که ورزش کردن منظم و مداوم مهم‌ترین اقدامی است که می‌توانید برای سالم ماندن ستون فقرات گردنی و کمری انجام دهید.

بنابراین ملاحظه می‌کنید مهم‌ترین برنامه ورزشی برای هر فرد داشتن یک برنامه ورزشی از نوع آمادگی جسمانی و تداوم آن می‌باشد.

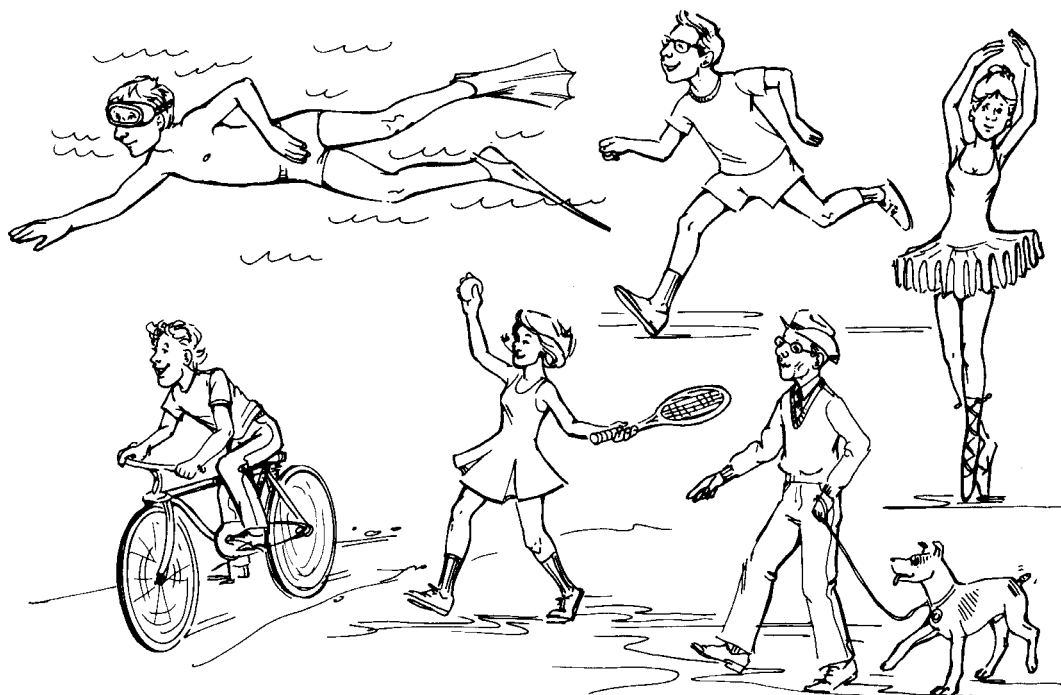
قواعد ورزش کردن

- ورزشها باید بطور مداوم و منظم انجام شوند.
- ورزش را همیشه بطور ملایم و سبک شروع و به تدریج آنرا سنگین تر نمایید.
- احساس وجود کمی درد در موقع انجام ورزش معمولاً طبیعی است اما ورزش نباید باعث ایجاد دردی بشود که بعد از خاتمه آن هم ادامه یابد هم چنین ورزشهای مربوط به ناحیه گردن و کمر نباید سبب بروز درد در ناحیه دست و پا بشود.

تمرینات ورزشی به چهار نوع اصلی تقسیم می‌شوند:

- تمرینات هوازی
- تمرینات قدرتی
- تمرینات نرمشی و کششی (انعطافی)
- تمرینات نوع آرامشی (Relaxation)

تمرینات هوازی



ورزش‌های نوع هوازی باعث افزایش فعالیت قلب و ریه شده و برای بهبود و افزایش کارایی سیستم قلبی عروقی انجام می‌شوند. ورزشهایی نظیر دویدن، شنا و دوچرخه سواری که دارای حرکات تکراری و موزون هستند به شرط آنکه برای مدت زمان کافی (معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) ادامه یابند جزو ورزشهای هوازی محسوب می‌گردند.

هر چند اعتقاد عمومی بر آن است که ورزشهای هوازی بیشتر برای قلب و ریه‌ها مفید هستند اما مطالعات و تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که از نظر قلبی و عروقی در وضعیت مناسبی هستند از درد ناحیه کمر و گردن به مراتب کمتر رنج می‌برند. بنابراین اگر می‌خواهید گردن و کمر شما سالم بماند نباید از مزایای انجام این نوع ورزشها نیز غافل بشوید.

دویدن، راه رفتن، شنا، دوچرخه سواری و دیگر فعالیتهای ورزشی بشرط آنکه در حد اعتدال و متعارف انجام شوند همگی برای سلامتی ناحیه گردن و کمر مفید هستند.

برای آنکه بتوان یک ورزش را از نوع هوازی محسوب کرد ضربان قلب و تعداد تنفس نیز باید متناسب با شدت فعالیت ورزشی افزایش یابد. به عنوان یک قاعده کلی، تعداد ضربان قلب پیشنهاد شده هنگام ورزش هوازی طبق این رابطه محاسبه می‌گردد: $0.7 \times (\text{سن} - 220) = \text{ضربان قلب}$ بنابراین اگر شما ۴۰ سال داشته باشید ضربان قلب شما باید برابر $126 = 0.7 \times (40 - 220)$ باشد. راه دیگر قضاوت در مورد اینکه یک ورزش آیا در محدوده هوازی انجام می‌شود و یا خیر این است که همزمان با افزایش تعداد تنفس در موقع ورزش، شخص باید قادر به مکالمه و صحبت کردن راحت و بدون مشکل نیز باشد.

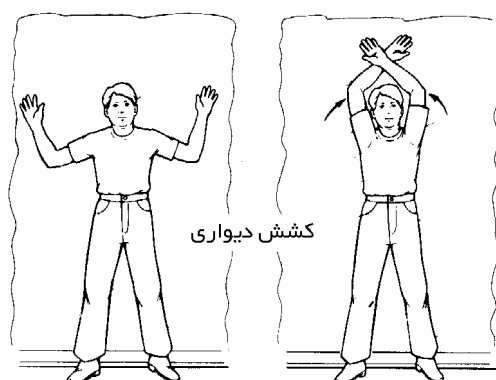
تمرینات انعطافی

قبلاً آموختیم که خشکی مفصلی و عدم انعطاف پذیری عضلات یکی از علل شایع بروز درد در ناحیه گردن می‌باشد. بنابراین انجام ورزشهای انعطافی برای بسیاری از افراد حائز اهمیت است. اگر یک مفصل حین انجام حرکت دارای محدودیت غیر طبیعی باشد درد نیز در انتهای دامنه محدود شده آن حرکت احساس می‌شود. اما در مورد یک مفصل با دامنه حرکتی کامل، این مشکل وجود ندارد. بنابراین یکی از علائم وجود یک عضله و یا مفصل خشک شده محدودیت حرکات و درد در انتهای این دامنه محدود حرکتی در موقع فعالیت بدنی و ورزشی می‌باشد.

در این مورد روش ساده محاسبه و ارزیابی آن است که: اگر دارای حرکات محدود شده هستید و در انتهای همین حرکات محدود نیز احساس درد می‌کنید شما نیاز به انجام ورزشهای انعطافی خواهید داشت. اگر احساس می‌کنید که در انجام حرکات محدودیت و دردی ندارید احتمالاً نیازی هم به انجام اینگونه ورزشها نخواهید داشت.

رعایت قاعده فوق بسیار با اهمیت است چون این احتمال نیز وجود دارد که مفاصل به طور طبیعی بیش از حد نرم و انعطاف پذیر بوده و با انجام این نوع ورزشها عضلات و مفاصل دچار کشیدگی بیش از حد بشوند. متأسفانه بعضی از ورزشکاران و افراد دارای روحیه افراطی در انجام این نوع ورزشها کشش بیش از حد بر خود تحمیل می‌کنند که نتیجه و عاقبت این کار عضلات و مفاصل دردناک و تضعیف شده می‌باشد. اگر شما مطمئن نیستید که چه نوع ورزشی را باید انجام دهید و یا اینکه با چه شدتی باید ورزش کنید می‌توانید با فیزیوتراپیست خود مشورت نمایید.

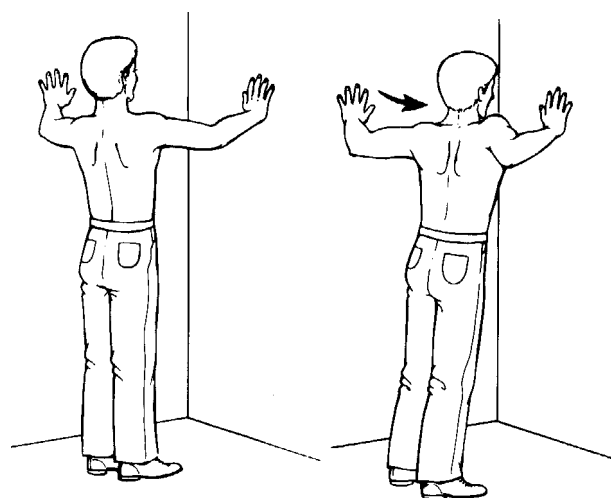
تمریناتی که در اینجا معرفی میشوند، مخصوص ناحیه گردنی و پشتی بوده و در ابتدا باید به صورت آزمایشی انجام شوند. همچنین اگر در طی انجام هر یک از این حرکات احساس خشکی و محدودیت کردید لازم است که آن تمرین را نیز به برنامه ورزشی روزانه خود اضافه نمایید.



اگر در حین نشستن سر به جلو رفته و تنه نیز رو به جلو و پایین خمیده شود، باعث چرخش سرشانه‌ها و کتف رو به جلو می‌گردد. ادامه این وضعیت در موقع نشستن بصورت مداوم و عاداتی ممکن است به تدریج باعث کوتاهی و خشکی عضلات و رباطهای واقع در قسمت جلویی سینه و شانه‌ها بشود.

در این ورزش پشت به دیوار ایستاده و دستهای خود را بطور همزمان رو به بیرون چرخانده و به بالای سر ببرید. در موقع انجام این ورزش بازوها و تنه باید در تماس با دیوار باشند.

این حرکت باعث ایجاد کشش در عضلات و رباطهای ناحیه جلوی سینه و شانه می‌شود هر حرکت کششی باید در انتها به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ شود. در این تمرین لازم است دستها را در ارتفاعهای مختلف از زمین قرار داده و حرکت را تکرار کنید نهایتاً تا زمانی که احساس نمائید به انعطاف لازم دست یافته‌اید.

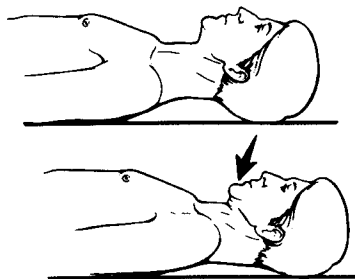


کشش روی حوله لوله شده

کشش در زاویه

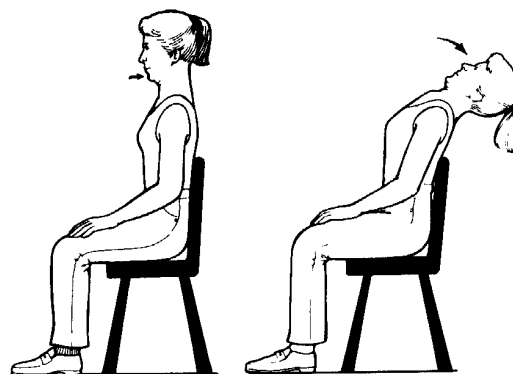
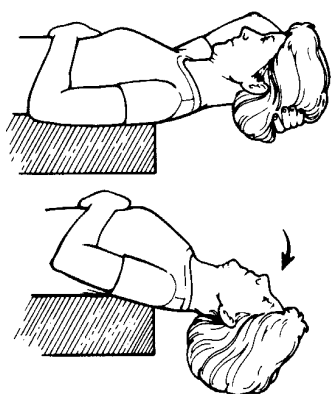
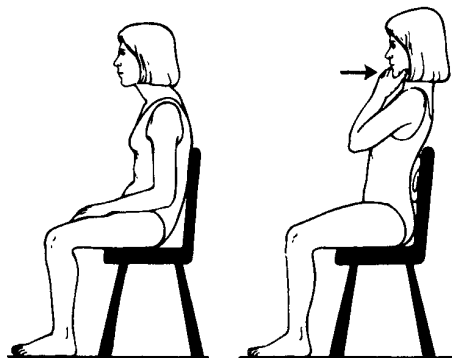
نوع دیگر کشش قفسه سینه و شانه استفاده از یک حوله تا شده در زیر ستون مهره‌های پشتی در وضعیت خوابیده می‌باشد. این نوع کشش را می‌توانید در هر نوبت به مدت ۳ تا ۵ دقیقه ادامه بدهید.

تمرینات انعطافی

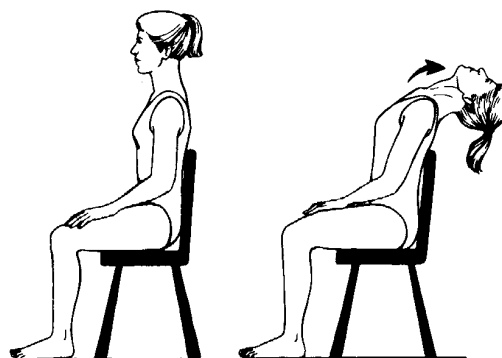
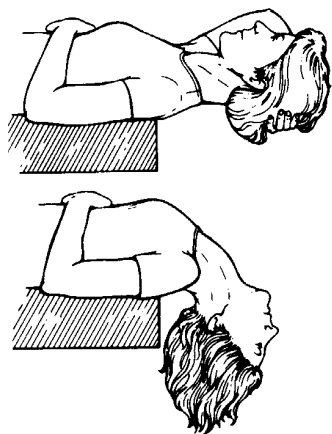


حرکت رو به عقب سر توأم با جمع کردن چانه به داخل یک ورزش ایده‌آل برای کشش عضلات و رباطهای کوتاه شده ناحیه گردن می‌باشد این حرکت را در ابتدا می‌توان مطابق تصویر مقابل در وضعیت خوابیده انجام داد....

و با پیشرفت در این ورزش می‌توانید این حرکت را در وضعیت نشسته و یا ایستاده هم انجام دهید. اگر در موقع کار کردن، سر و گردن شما باید رو به جلو و پایین خم شود، با تکرار این ورزش به دفعات زیاد می‌توان فشارهای وارده به عضلات و مفاصل گردن را جبران نمود.



خم کردن سر و گردن رو به عقب با چانه جمع شده و گردن صاف



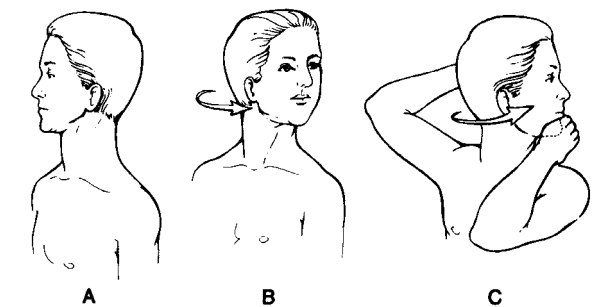
خم کردن کامل سر و گردن به سمت عقب

خم کردن گردن و پشت به سمت عقب به خصوص هنگامی که شما احساس محدودیت و خشکی در حرکات و مهره‌های پایینی گردن و قسمت فوقانی مهره‌های پشت را داشته باشید، بسیار مفید است. مطابق تصویر صفحه مقابل، ابتدا تمرین را در وضعیت خوابیده شروع نموده و سر را به آرامی و با کنترل دست رو به عقب و پایین ببرید.

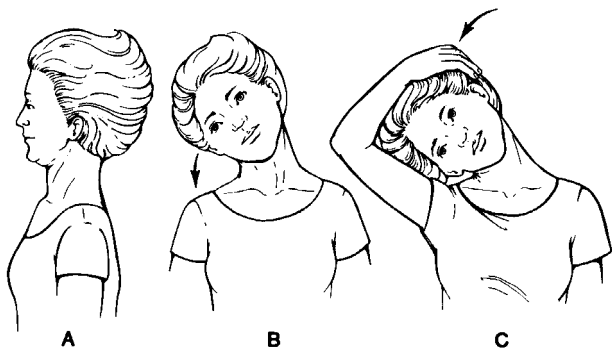
پس از طی مراحل پیشرفت این حرکت را در وضعیت نشسته انجام دهید اگر لازمه کار شما وضعیت رو به پایین سر و گردن است این تمرین یک حرکت درمانی عالی و ایده‌آل برای شماست که باید آن را به دفعات زیاد و در تمام طول روز انجام دهید. برای تمرکز کشش بر روی دو ناحیه مجاور هم یعنی قسمت تحتانی گردن و قسمت فوقانی مهره‌های پشتی فقط در حالتی که چانه به داخل جمع شده است این حرکت را انجام دهید.

تمرینات انعطافی

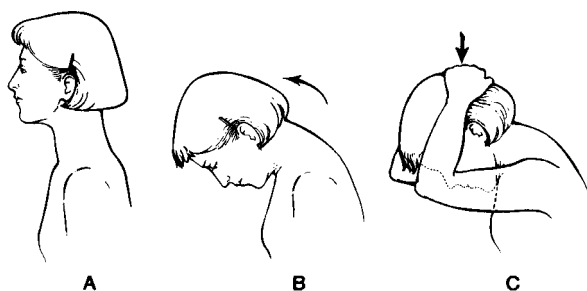
اگر در چرخش گردن به طرفین مشکل دارید انجام ورزشهای مخصوص افزایش دامنه حرکتی مهم می باشد.



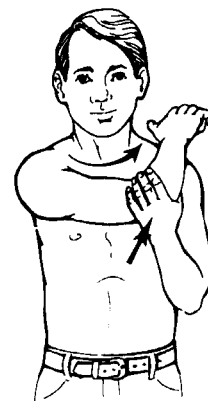
این حرکت جهت افزایش دامنه خم کردن گردن به پهلو مطابق تصویر روبرو می باشد. لازم است هنگام انجام تمرین چانه را به سمت داخل بکشید.



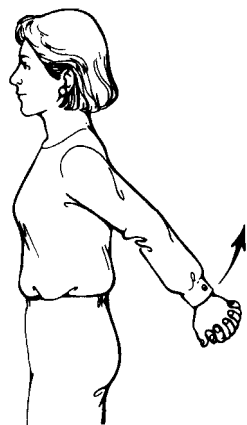
تمرین افزایش دامنه حرکتی خم شدن گردن به سمت پایین را در تصویر روبرو ملاحظه می کنید. توجه نمایید که در صورت نیاز به اعمال کشش بیشتر، می توانید از نیروی دست خود هم استفاده نمایید.



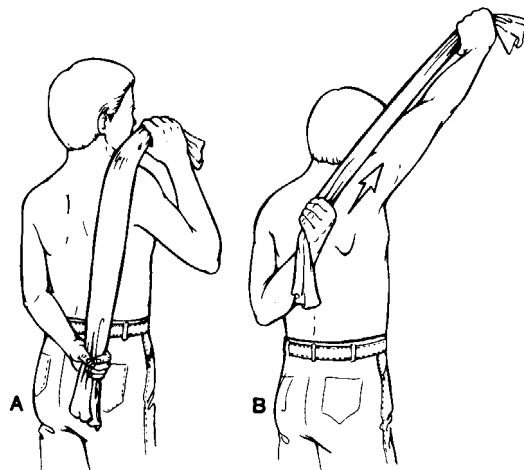
مطابق تصویر، کشش عضلات و رباطهای واقع در قسمت میانی و فوقانی مهره‌های پشتی را با کشیدن ملایم آرنج یک دست به سمت شانه طرف مقابل انجام دهید.



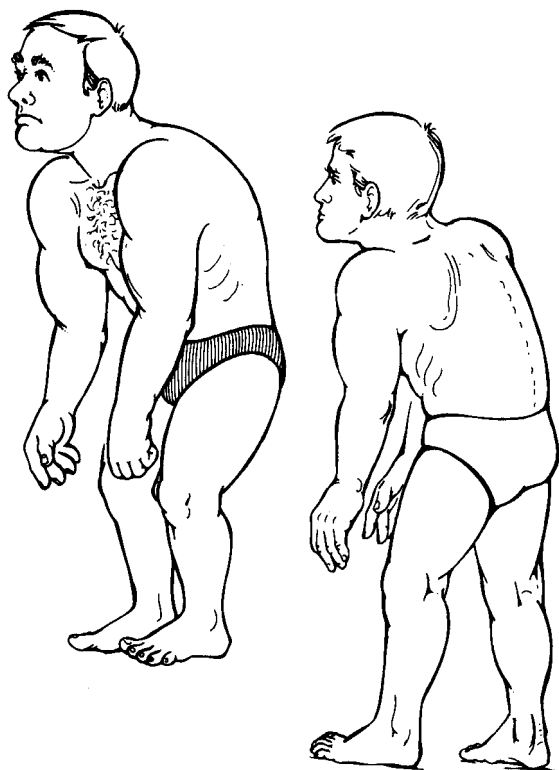
تمرین کشش مفاصل شانه را با قلاب کردن دستها در پشت بدن و حرکت توامان آنها به سمت عقب و بالا می توان انجام داد.



طبق تصویر جهت افزایش دامنه چرخش شانه‌ها به سمت داخل می توان از یک حوله استفاده نمود.



ورزشهای قدرتی



داشتن قدرت عضلانی مناسب و نیز تعادل و توازن قدرت مابین گروههای مختلف عضلات، لازمه برخورداری از یک وضعیت نگهداری بدنی علمی در ناحیه گردن می‌باشد. البته بعضی از افرادی که بطور مرتب ورزش می‌کنند فاقد این تعادل و توازن قدرت عضلانی بین گروههای مختلف عضلات می‌باشند.

به عنوان مثال یک وزنه بردار ممکن است روی تمرینات قدرتی عضلات دست و عضلات سینه‌ای تمرکز کند و از انجام تمرینات قدرتی برای عضلات ناحیه کتف غفلت نماید. عدم توازن قدرت عضلانی بین این دو ناحیه سبب می‌گردد که عضلات سینه‌ای قوی‌تر شده و باعث کشیده شدن شانه‌ها به سمت جلو و ایجاد یک وضعیت بدنی نامناسب با شانه‌هایی چرخیده به جلو و کشش بیش از حد بر روی عضلات و رباطهای ستون فقرات پشتی گردد.

بنابر اصول علمی در ورزشهای قدرتی، تقویت عضلات باید تا رسیدن به مرحله خستگی انجام شود. انجام تمرین به این روش سبب افزایش قدرت عضلات می‌شود. اگر عضلات شما ضعیف هستند حتی ورزشهای سبک نیز برای رسیدن عضلات به مرحله خستگی کافی می‌باشند. برای افزایش هر چه بیشتر قدرت عضلات، هر چقدر که قدرت عضلانی افزایش می‌یابد باید تمرینات با تکرار و یا مقاومت بیشتری انجام شوند.

بطور کلی باید اذعان داشت که ورزشهای با تکرار کم و استفاده از وزنه یا مقاومت زیاد، باعث افزایش حجم و قدرت عضلات می‌شوند در حالی که ورزشهای با تکرار زیاد و مقاومت کمتر، باعث افزایش مقاومت و تحمل عضلات در برابر خستگی می‌شوند.

قدرت عضلانی برای انجام بعضی از ورزشها و فعالیتهای سنگین بدنی مورد نیاز است اما برای ثابت نگه داشتن بدن در وضعیت مناسب و انجام اکثر فعالیتهای روزمره مقاومت و تحمل عضلانی از اهمیت بیشتری برخوردار است.

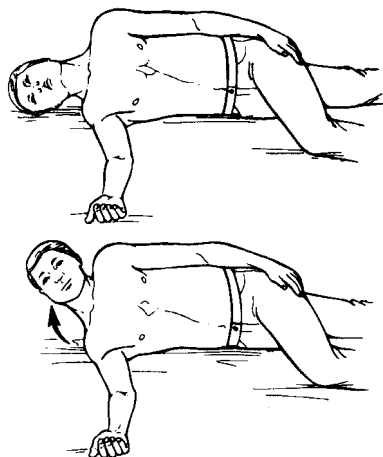
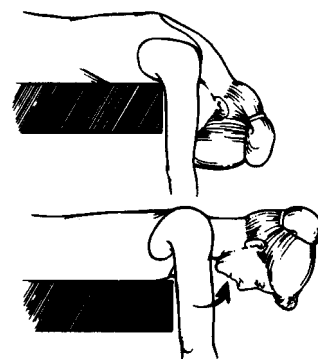
در اکثر ورزشها مقاومت مورد نیاز را می‌توان با افزودن وزنه، استفاده از دستگاههای ورزشی، استفاده از مواد با خاصیت کششی نظیر تیوب لاستیکی بدست آورد. گاهی اوقات صرفاً کار کردن در جهت مخالف نیروی جاذبه زمین، خود مقاومت مؤثر و کافی محسوب می‌شود.

اگر چه جهت تأثیر هر چه بیشتر ورزشهای قدرتی انجام تمرینات در دامنه کامل حرکتی مفصل اغلب ایده آل است اما یک شرط ضروری نیست. اگر انجام ورزش قدرتی در دامنه کامل حرکتی مفصل باعث بروز یا تشدید درد بشود انجام این ورزش را باید با محدود نمودن زاویه حرکت تعدیل و اصلاح نمود. ورزشهای هوازی نظیر دوچرخه سواری، شنا و پیاده روی جزو ورزشهای قدرتی برای تمامی بدن نیز محسوب می‌گردند اما ورزشهای اختصاصی‌تر که متعاقباً معرفی می‌شوند عمدتاً برای افزایش قدرت عضلات ناحیه جلو سینه، گردن، پشت و شانه‌ها می‌باشند.

به یاد داشته باشید که در ابتدا انجام هر یک از ورزشها باید به صورت ملایم باشد و با افزایش قدرت عضلانی می‌توانید بتدریج مقاومت و دفعات انجام هر حرکت را افزایش دهید.

ورزشهای قدرتی

حرکت سر به سمت بالا و عقب همراه با چانه جمع شده که قبلاً به عنوان یک ورزش انعطافی معرفی شده، یک ورزش قدرتی نیز محسوب می‌شود. به ویژه اگر در برابر مقاومت و نیروی جاذبه زمین انجام گردد.



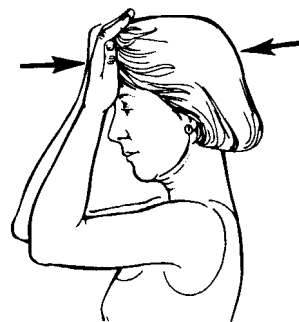
حرکت سر و گردن رو به بالا در وضعیت به پهلو خوابیده، یک ورزش قدرتی سودمند به ویژه برای ناحیه گردن محسوب می‌گردد. در صورتی که انجام این حرکت در دامنه کامل حرکتی باعث تشدید ناراحتی و درد بشود می‌توان از یک بالش کوچک در زیر سر برای کوتاه کردن دامنه و زاویه حرکت استفاده نمود.

تمرین‌های قدرتی ناحیه گردن به صورت انقباض نوع ایزومتریک عضلات (انقباض عضله بدون ایجاد حرکت محسوس) با اعمال مقاومت توسط دستهای شما در برابر ایجاد حرکت قابل انجام است. به نفس کشیدن عادی خود در تمامی طول برنامه انقباض‌های عضلانی نوع ایزومتریک ادامه دهید. هر انقباض عضلانی نوع ایزومتریک باید به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه به طول بینجامد. توجه داشته باشید که تمرینات قدرتی از نوع ایزومتریک باعث اعمال مقداری فشار بر روی مفاصل و دیسک‌های بین مهره‌ای ناحیه گردن شده و در نتیجه ممکن است انواعی خاصی از ناراحتیهای ناحیه گردن را تشدید نماید.



در این تصویر یک ورزش ایزومتریک برای تقویت عضلات جانبی گردن را می‌بینید. دست خود را در یک طرف سر قرار دهید و همزمان سعی نمائید با فشار یکسان سر را به سمت دست و متقابلاً دست را در جهت مخالف فشار داده تا از بروز هر گونه حرکتی هم جلوگیری نمایید.

در اینجا یک ورزش ایزومتریک برای تقویت عضلات ناحیه جلو گردن دیده می‌شود. دستها و ناحیه پیشانی خود را همزمان به یکدیگر فشار دهید اما اجازه به وجود آمدن هیچ حرکتی را در دست و یا سر ندهید.



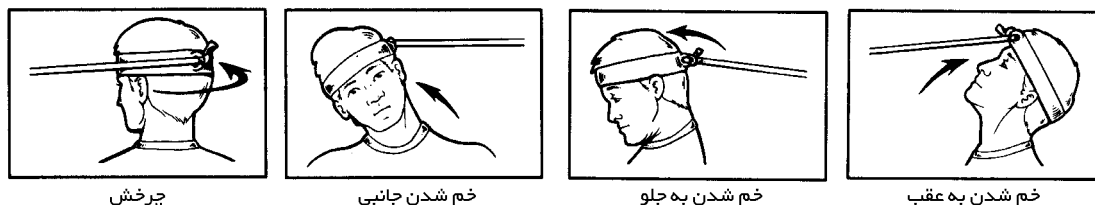
در این تصویر یک ورزش ایزومتریک برای عضلات گرداننده سر و گردن به طرفین را می‌بینید. برای انجام تمرین ابتدا یک دست را به روی شقیقه قرار دهید و همزمان ضمن آنکه سعی می‌کنید چانه را به سمت شانه بچرخانید با اعمال نیرو توسط دست مانع بروز حرکت شوید.

یک حرکت ایزومتریک برای تقویت عضلات پشتی گردن را در این تصویر می‌بینید هر دو دست خود را پشت سر نهاده و سر و دستها را به یکدیگر فشار دهید به نحوی که ضمن انقباض عضلات هیچ حرکتی به وجود نیاید.

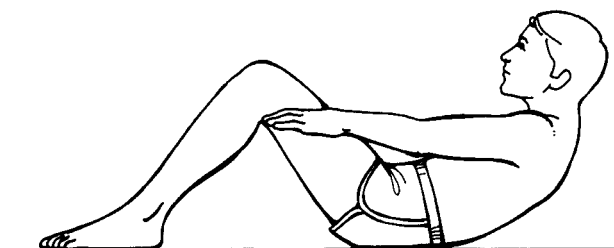
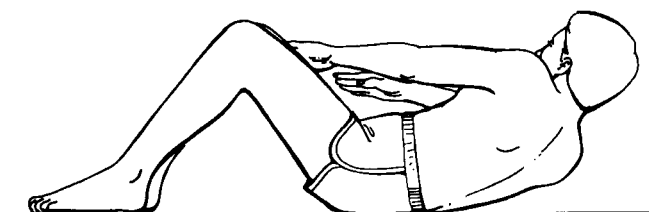
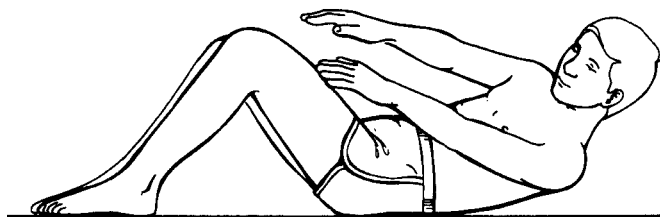


ورزشهای قدرتی

یک روش بسیار مؤثر در افزایش قدرت عضلات گردن استفاده از یک نوار کشی متصل به یک نوار دور سر است. مقدار مقاومت می‌تواند از خیلی کم تا خیلی زیاد بسته به میزان کشش پذیری و مقدار کشیدگی آن تغییر یابد. این تمرینات را می‌توان با حرکت سر به جلو، عقب، طرفین و یا به صورت چرخش سر انجام داد.



از جمله ورزشهای مؤثر برای تقویت عضلات ناحیه جلوی گردن، سینه و عضلات شکم، حرکت بلند شدن از وضعیت خوابیده تا رسیدن به وضعیت نیمه نشسته است.



برای انجام صحیح حرکات فوق، زانوها و رانها باید کمی خم باشند و شخص باید دستها، سر و شانه‌های خود را مطابق شکل از زمین بلند کرده و سپس در انتهای حرکت به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارد. بلند شدن از روی زمین باید تا آنجا ادامه یابد که بخشی از مهره‌های کمری نیز از روی زمین جدا شود. پاها نباید در موقع انجام این حرکت، کاملاً ثابت و ساکن نگه داشته شود چون باعث انقباض و کمک ناخواسته عضلات پا در این حرکت شده و از تأثیر آن در افزایش قدرت عضلات شکمی می‌کاهد. همزمان با انجام این حرکت باید اندکی چرخش در تنه به سمت راست یا چپ صورت گیرد تا باعث تقویت عضلات جانبی و کناری شکم نیز بشود.

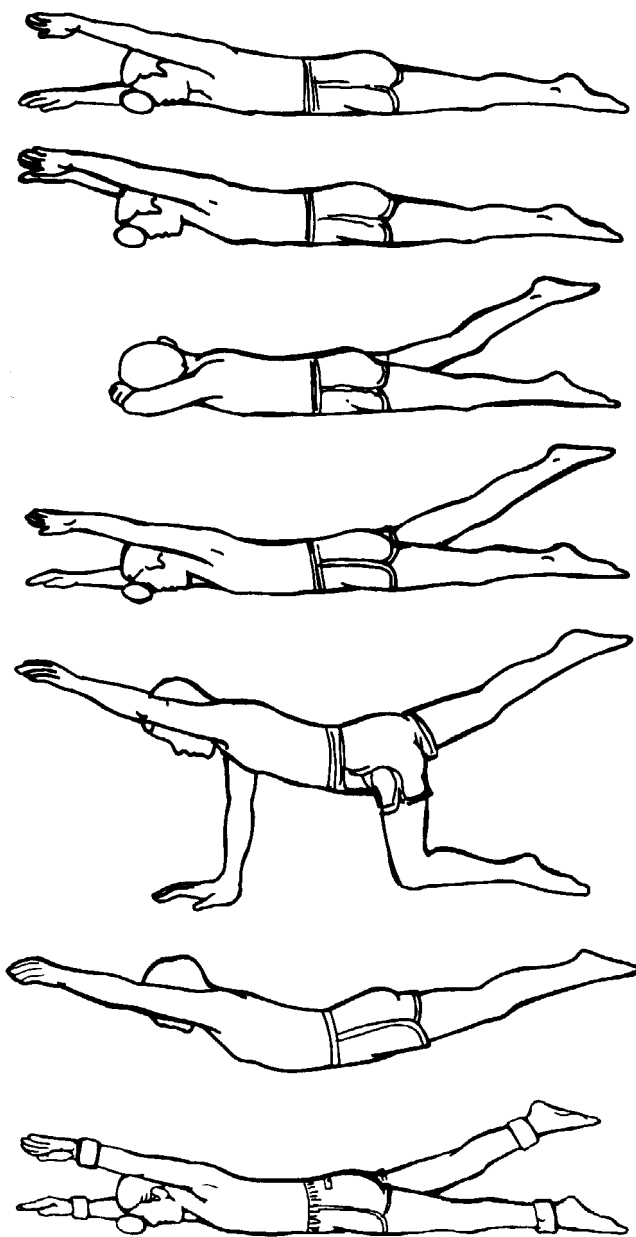
ورزشهای قدرتی

چند نوع حرکت ورزشی وجود دارد که باعث تقویت عضلات ستون فقرات می‌شود. این ورزشها برای افرادی که بخش اعظم وقت خود را در وضعیت نشسته و یا خم شده به سمت جلو می‌گذرانند بسیار سودمند است. بخاطر داشته باشید هنگام انجام این تمرینها سر در وضعیت مینا و اصلی قرار داشته و به هیچ سمت خم نشود.

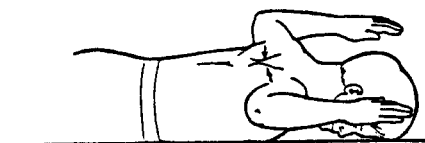
بالا بردن دستها در این وضعیت به صورت متناوب و یا همزمان با هم برای تقویت عضلات ناحیه فوقانی ستون مهره‌های پشتی (اطراف کتف) مفید است

بالا بردن پاها از پشت، باعث تقویت عضلات ستون فقرات کمری و لگن می‌شود. به یاد داشته باشید که داشتن یک وضعیت بدنی خوب در ناحیه مهره‌های گردنی و پشتی با اتخاذ یک وضعیت بدنی کاملاً مناسب و متعادل در ناحیه مهره‌های کمری در موقع نشستن و ایستادن آغاز می‌شود.

با پیشرفت در ورزشهای قدرتی فوق به نوع دیگری از این حرکات که بلند کردن همزمان دست و پای مخالف بطور همزمان است می‌رسیم. می‌توانید با بستن وزنه‌های کوچک به مچ دست و مچ پا در این ورزشها پیشرفت بیشتری نمایید.

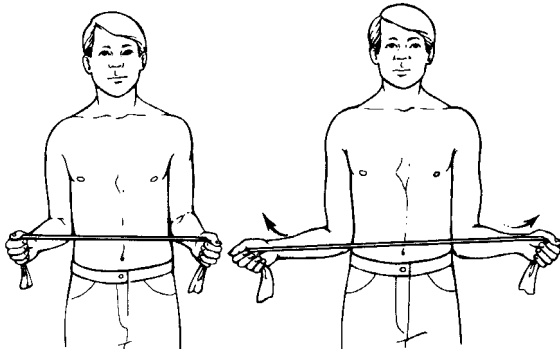


ورزشهایی را که در اینجا می‌بینید برای تقویت عضلات ناحیه شانه و قسمت فوقانی ستون مهره‌های پشتی مفید و مؤثر هستند.



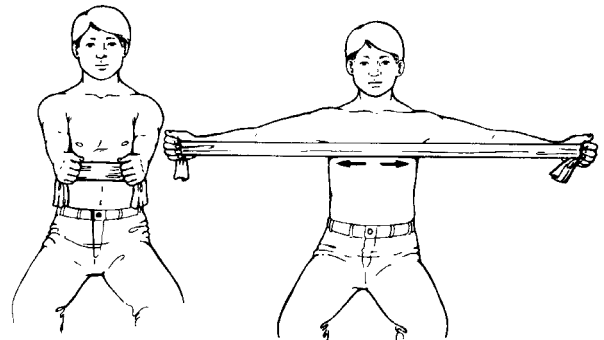
ورزشهای قدرتی

ورزشهایی که در آنها از تیوب یا باندکشی به عنوان مقاومت استفاده می‌گردد برای افزایش قدرت عضلات ناحیه شانه و قسمت فوقانی مهره‌های پشتی بسیار مؤثر می‌باشند.

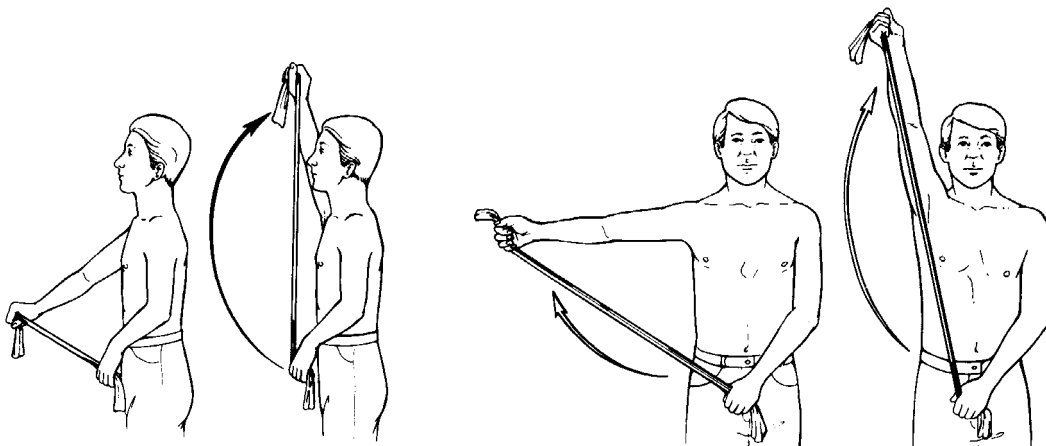
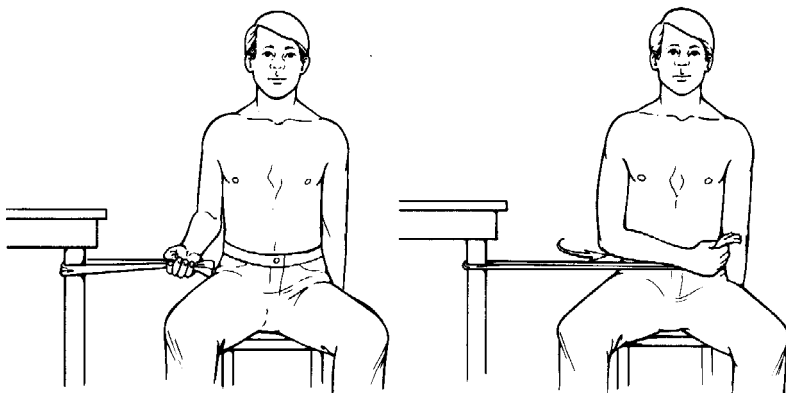


حرکتی را که در این شکل می‌بینید باعث افزایش قدرت شانه‌ها در حرکت "چرخش رو به بیرون" آنها می‌شود.

حرکت کشیدن تیوب با دستهای کشیده (مطابق شکل روبرو) باعث تقویت عضلاتی می‌شود که کار آنها کشیدن شانه‌ها و کتف به سمت عقب است. انجام این حرکت توام با حرکت "چرخش شانه‌ها رو به خارج" (تصویر بالا) علی‌الخصوص اگر فردی دارای وضعیت شانه‌های رو به جلو آمده و حالت قوز کرده باشد بسیار مفید است.



حرکتی را که در تصویر روبرو می‌بینید باعث تقویت عضلات جلویی شانه‌ها و سینه می‌شود. یک سر تیوب را به یک جسم ساکن بسته و آنرا ثابت نمایید. وضعیت قرار گرفتن خود را طوری انتخاب کنید که بتوانید تیوب را با دست به طرف شکم حرکت دهید. آرنج نیز باید در زاویه ۹۰ و چسبیده به تنه باشد.



بخش دیگری از ورزشهای تقویتی شانه را در اینجا می‌بینید. تیوب را با یک دست در سطح ران و یا لگن ثابت نگه داشته و با دست دیگر انتهای دیگر تیوب را به طرف خارج و بالا و هم چنین به جلو و بالای سر حرکت دهید. در موقع انجام این حرکات آرنج باید کاملاً باز باشد.

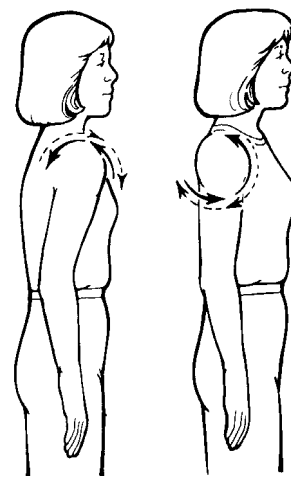
ورزشهای شل‌کننده عضلات (Relaxation)

ورزشهای شل‌کننده عضلات از جهاتی دارای اهمیت زیادی هستند به ویژه اگر شرایط ایجاب کند که شما مدت زمان زیادی را در یک وضعیت ثابت و بدون تحرک بگذرانید. این ورزشها برای مقابله با کوتاهی عضلات و دردناک شدن آنها که به دلیل وضعیت‌های طولانی مدت نشستن و یا ایستادن عارض می‌گردند بسیار مؤثر هستند.



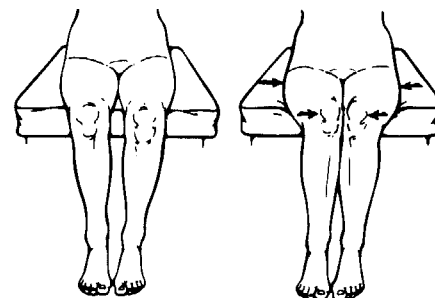
حرکت بالا بردن شانه‌ها باعث انقباض قوی عضلات ناحیه شانه‌ها و کتف می‌شوند. انقباض عضلات در این وضعیت را بین ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید و سپس عضلات را کاملاً شل نمایید. تنفس عمیق و آرام نموده و به کم شدن هرگونه فشار و انقباض ناخواسته از عضلات خود توجه نمایید. این حرکت را در حالت‌های نشسته ایستاده و یا خوابیده می‌توان انجام داد.

حرکت چرخشی شانه‌ها را می‌توان به ترتیب به سمت عقب بالا جلو و پایین و در یک مسیر دایره‌ای شکل انجام داد این حرکت را ابتدا چند مرتبه از یک جهت و سپس به همین تعداد در جهت مخالف انجام دهید.



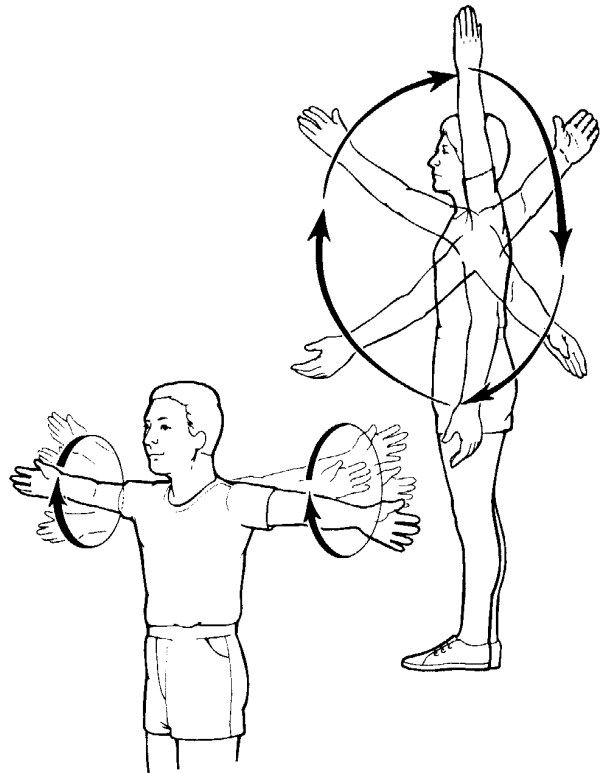
ابتدا انگشتان را قلاب کرده و دستها را مطابق شکل تا بالای سر ببرید و تا آنجا که می‌توانید آنها را به سمت عقب ببرید. سپس حرکت به سمت طرفین را برای ایجاد کشش و احساس آرامش در عضلات تنه و شانه‌ها انجام دهید.

در حالی که در وضعیت کاملاً خوابیده و یا نشسته هستید شروع به انقباض ارادی عضلات ناحیه‌ای از بدن مانند کف دستها، رانها و یا شانه‌های خود بکنید. این انقباض را به مدت چند ثانیه حفظ کرده و بعد به صورت ارادی و آگاهانه به عضلات اجازه دهید که کاملاً شل شوند با تمرکز و تمرین شما قادر به کنترل مقدار انقباض موجود در عضلات خود در حالت استراحت خواهید شد.



چرخش سر و گردن را به ملایمت و آرامی ابتدا در یک جهت و سپس در جهت دیگر انجام دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

چرخش دستها مطابق شکل یک روش ایده آل برای شل کردن و ایجاد آرامش در عضلات ناحیه گردن و کتفها می باشد. دستها را به صورت کاملاً کشیده از پهلوها رو به بالا ببرید و سپس آنها را به ملایمت ابتدا در یک دایره کوچک و به تدریج در دوایر بزرگتر به حرکت در آورید. ابتدا چرخش را در جهت جلو و سپس رو به عقب انجام دهید.



اگر گرفتگی و انقباض مداوم و غیرارادی عضلات در حالت استراحت برای شما ایجاد درد و ناراحتی می کند لازم است مقداری از وقت خود را نیز جهت درمان به انجام ورزشهای شل کننده عضلات اختصاص داده تا آرامش و راحتی را برای خود فراهم کنید. بسیاری از ورزشهایی که قبلاً معرفی شد نظیر حرکت سر رو به عقب با چانه جمع شده و تمرین قدرتی از نوع انقباض ایزومتریک عضلات گردن جزو ورزشهای مؤثر از نوع شل کننده عضلات نیز می باشند. هر حرکت ورزشی که در ابتدای آن نیاز به یک انقباض عضلانی باشد و بعد از آن نیز به صورت ارادی سعی در شل کردن کامل عضله بشود دارای اثرات آرام بخش و شل کننده بر روی عضله خواهد بود. در حقیقت هر گونه فعالیت بدنی و ورزشی این توان بالقوه را در خود دارد که باعث کاهش انقباض غیر ارادی عضلات بشود. بدن شما برای حرکت کردن و تحرک خلق شده است بنابراین به صورت مکرر و دائم وضعیت ثابت بدن را تغییر دهید. کارهای خود را سعی کنید که در وضعیتهای مختلف بدنی انجام دهید. این عمل به همراه یک برنامه ورزشی منظم و سعی آگاهانه و ارادی در ایجاد آرامش عضلانی به رفع انقباض عضلانی غیر ارادی و دردناک و نیز سر دردهای مرتبط با آن در ناحیه گردن کمک می کند.

بطور ایده آل هر فردی باید در هر روز وقت معینی را به ورزش کردن اختصاص بدهد. اما اگر این برنامه عملی و امکان پذیر نباشد شخص باید بداند که بسیاری از ورزشها را می توان در ساعات مختلف روز نیز انجام داد. اگر شما فرصتی اندک حتی در حد چند دقیقه پیدا کردید از آن برای انجام کشش عضلات و مفاصل و یا انجام یک یا دو مورد از انواع ورزشهای معرفی شده در این کتاب استفاده نمایید.

قواعد ورزش که باید به خاطر بسپارید.

- ۱- انجام ورزش باید مداوم و با برنامه باشد.
- ۲- شروع ورزش باید ملایم و سبک باشد.
- ۳- بتدریج بر شدت انجام فعالیت ورزشی اضافه کنید.
- ۴- احساس کمی درد در موقع انجام ورزشها عادی می‌باشد.
- ۵- انجام ورزش نباید باعث بروز درد مداوم گردد.
- ۶- ورزشهای ناحیه گردن که باعث ایجاد درد در دست بشود و یا ورزشهای ناحیه کمر که باعث ایجاد درد در ناحیه پا بشود را نباید انجام داد.

آخرین پیام!

این واقعیت وجود دارد که بسیاری از ما در شغل خود شدیداً سرگرم و درگیر هستیم و باور این موضوع هم گاهی اوقات برای ما سخت است که در حالی که خسته از کار بر می‌گردیم باید ورزش هم بکنیم. با این وجود باید به یاد داشته باشید که مفهوم ورزش کردن همیشه مترادف و هم معنی با انجام کارهای سخت بدنی نمی‌باشد. موقع کار کردن بیشتر نوع خاصی از حرکات بدنی یا ورزشی به صورت تکراری انجام می‌پذیرد و معمولاً انواع حرکات بدنی یا ورزشی دیگر به مقدار کافی و لازم انجام نمی‌شود.

بسیاری از مردم در طول ساعات کار فعالیت‌های بدنی شدیدی دارند اما با این حال هنوز هم در شرایط قلبی و عروقی ضعیفی هستند و عضلات و مفاصل آنها بسیار خشک و کم انعطاف می‌باشد. یک برنامه ورزشی از نظر محتوی باید بر روی ورزشهایی تکیه نماید که شخص در موقع انجام فعالیت و کار بدنی مربوط به شغل خود فاقد آنها می‌باشد. به عنوان مثال اگر فردی در موقع کار زمان زیادی را در وضعیت خم شده رو به جلو سپری می‌کند باید در خانه بر روی تمریناتی تمرکز نماید که مربوط به خم کردن ستون فقرات رو به عقب می‌باشد.