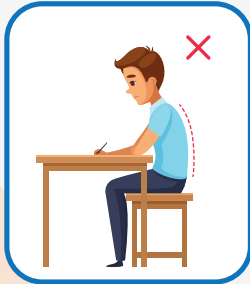
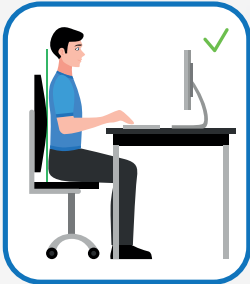
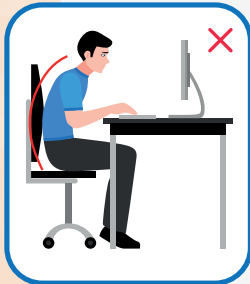


مراقبت ها در بیماران گردن درد



۱. هنگام نشستن قوز نکنید. هنگام نشستن (روی زمین و یا صندلی) استفاده از یک پشتی سفت و یا صندلی با پشتی تقریباً عمودی و نشیمن غیر فرو-رونده جهت حفظ حالت صاف ستون فقرات و پرهیز از قوز کردن مفید هستند.



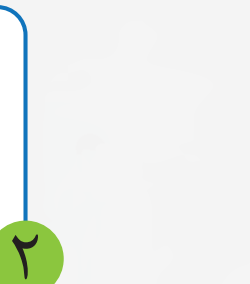
جهت حفظ سلامت ستون فقرات خود سه نقطه طلایی در بدن خود را همیشه و در تمام فعالیتهای روزمره به یاد داشته باشید :

الف- همیشه مقداری قوس کمر داشته باشید بطوریکه سوراخ گوش و شانه از نمای بغل در یک راستا قرار بگیرند.

ب- قسمت جلوی شانه شما نباید هیچ وقت گود و فرورفته باشد (حالت شانه گرد یا Round Shoulder) و همیشه مقداری شانه های خود را به طرف عقب نگاهدارید.

ج- عضلات اطراف ناف خود را همیشه مقدار کمی منقبض کنید .

در صورت عدم توانایی انجام سه حرکت بالا ستون فقرات شما دچار مشکل بوده و بایستی حتماً برای درمان به استئوپاتی مراجعه کنید.



۲. هنگام نشستن پشت میز، صندلی را تا آخرین حد ممکن به میز نزدیک نمایید. هر ۴۵ دقیقه از جای خود بلند شده و وضعیتی در جهت عکس حالت نشستن، به خود بگیرید. (انجام تمرینات کششی)

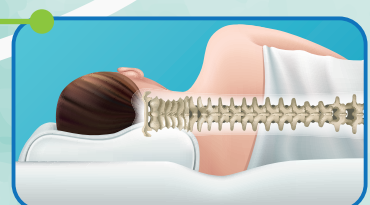


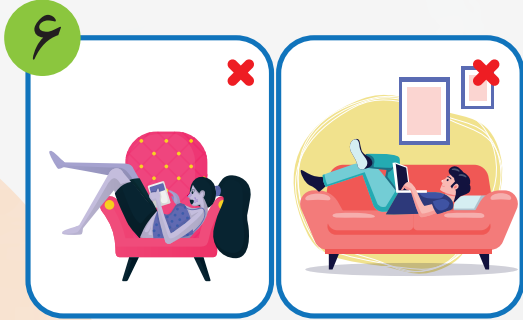
۳. از خم کردن سر هنگام انجام کارهای روزمره از قبیل مطالعه، یادداشت کردن، کار با کامپیوتر و یا غذا خوردن حتی المقدور پرهیز نمایید. در بیماران با مشکلات حاد گردن بهتر است در حین انجام این فعالیتها از یک گردن بند طبی استفاده کنید.

۴. بجای خم کردن سر و گردن حین مطالعه از سطح شیب دار (Book Stand) روی میز کار و مطالعه خود استفاده کنید و یا صفحه مانیتور کامپیوتر خود را با قرار دادن چند کتاب در راستای چشم خود قرار دهید تا نیاز به خم کردن گردن نباشد.



۵. تقریباً سر و گردن ما هر شبانه روز بیش از ۷ تا ۱۰ ساعت روی بالش قرار دارد بهمین دلیل کیفیت بالش مورد استفاده در حفظ سلامت ستون فقرات گردنی بسیار حائز اهمیت است . استفاده از بالش طبی مناسب اکیدا توصیه می شود. این بالش ها در دو طرف خود دو برآمدگی کوچک و بزرگ دارند که برآمدگی بلند بایستی زیر گردن قرار بگیرد. ارتفاع مناسب بالش فاصله بین گوش شما تا نوک شانه است بطوریکه با خوابیدن به پهلو گردن شما نباید به طرف زمین خمیده باشد .





۶. از نشستن به حالت لمیده در صندلی های نرم و راحتی پرهیز نمایید. این وضعیت علی رغم ایجاد احساس خوشایند موقت بعد از فعالیت های روزانه و حین تماشای تلویزیون (به دلیل ایجاد کشش در عضلات پشتی) یکی از بدترین وضعیت ها جهت گردن درد و دیسک های ستون فقرات است.

۷. سعی کنید هنگام استفاده از موبایل و مطالعه، موبایل و کتاب را در جلوی صورت خود نگهدارید.

۸. هنگام رانندگی از آینه بغل و عقب استفاده نمایید و از چرخش بدن و گردن پرهیز نمایید.

۹. هنگام تماشای تلویزیون هر ۴۵ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید و حتما از بالش های طبی U شکل جهت نگهداری سرو گردن روی پشتی صندلی استفاده نمایید.

