

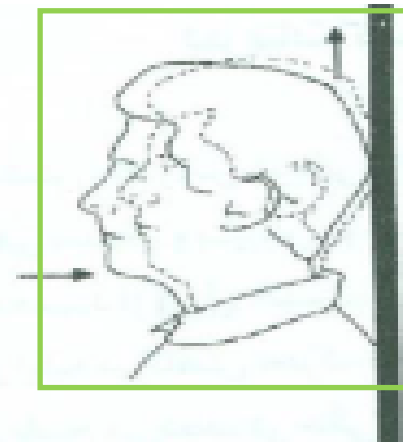
## تمرین درمانی گردن

حرکات زیر بایستی تحت نظر فیزیو تراپیست یا پزشک معالج انجام گیرد.

- فقط ورزشهایی که توسط فیزیوتراپیست برای شما علامت گذاری میشود را انجام دهید.
- تعداد دفعات و میزان تکرار ورزشها در روز توسط فیزیوتراپیست مشخص میگردد.

(۱) پشت به دیوار بایستید به صورتی که **پشت ، شانه ها و**

**پس سر بر روی دیوار باشد** سرتان را در وضعیت راحتی قرار دهید اکنون پشت گردن را به دیوار نزدیک کنید به طوری که پس سر به سمت بالا سر بخورد و چانه به جناغ سینه نزدیک شود پشت گردن خود احساس کشش خواهید کرد این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید .



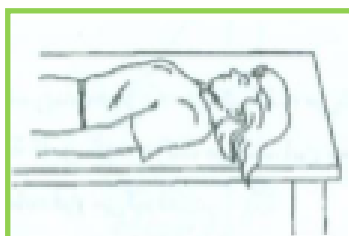
(۲) **کاملاً صاف بنشینید** برای کشش عضلات سمت چپ گردن ، **با دست چپ لبه صندلی را بگیرید و دست راست را پشت سرتان قرار دهید اکنون با کمک دست راست ، گوش راست خود را به شانه راست نزدیک کنید** و به آرامی چانه را به جناغ سینه نزدیک کنید تا کشش را سمت چپ گردن و پشت سر احساس کنید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید . همین تمرین را برای سمت دیگر نیز انجام دهید .



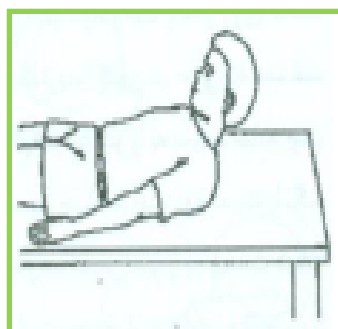
(۳) **گوشه دیوار بایستید** بازوها را ۹۰ درجه از بدن دور و آرنجها را نیز ۹۰ درجه خم کنید و کف دستها را روی دیوار قرار دهید اکنون به آرامی **تنه را به گوشه دیوار نزدیک کنید تا کشش را در جلوی سینه خود حس کنید** این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین باز گردید و تمرین را تکرار کنید .



(۴) **به پشت بخوابید و حالت غب غب بگیرید به این صورت که سعی کنید پشت گردن خود را به تخت فشار دهید** در هنگام انجام تمرین از نگه داشتن نفس در سینه خودداری کنید این وضعیت را نگه دارید سپس عضلات خود را شل کنید و تمرین را تکرار کنید در این تمرین می توانید از یک توپ پلاستیکی کوچک در قسمت پشت قوس گردنی خود استفاده کنید و گردن خود را به آن فشار دهید همین تمرین را در حالت نشسته هم می توانید انجام دهید .



(۵) **به پشت بخوابید** و دستها را در کنار بدن خود قرار دهید اکنون در حالیکه **حالت غب غب گرفته اید سر را بالا بیاورید این وضعیت را نگه دارید** و سپس به وضعیت شروع تمرین برگردید و تمرین را تکرار کنید .





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



## راهنمای بیمار تمرین درمانی گردن

کد محتوا: ۳۴۸

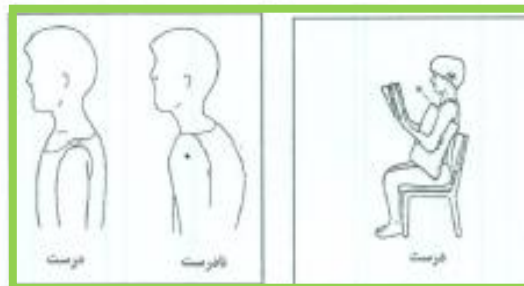
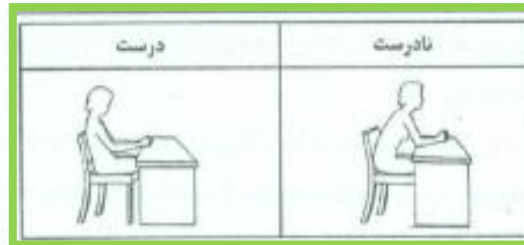


<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

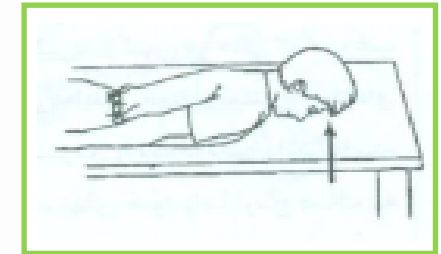
### توصیه هایی برای بیماران



تهیه کننده: خانم رضایی "کارشناس پرستاری"  
منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007  
مشاور علمی: آقای شبیانی "کارشناس فیزیوتراپی"  
طراحی و تدوین: محمودنصراصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت خرداد ۱۳۹۹



۶) روی شکم بخوابید اکنون در حالیکه حالت غب غب گرفته اید پیشانی خود را از روی تخت بلند کنید دقت شود که سر نباید به سمت عقب خم شود بهتر است حین تمرین یک بالش زیر شکم خود بگذارید این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



۷) روی صندلی بنشینید و دو دست خود را پشت سرتان در هم قلاب کنید اکنون سعی کنید سر را به عقب خم کنید و با دستهایتان مانع از انجام این حرکت شوید دقت شود که در طی تمرین از حبس کردن نفس در سینه باید اجتناب شود این وضعیت را نگه دارید سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید همین تمرین را به سمت جلو و دو طرف سر نیز انجام دهید.

