



ده روش محافظت از گردن

۱- یک بالشت جدید را آزمایش کنید:

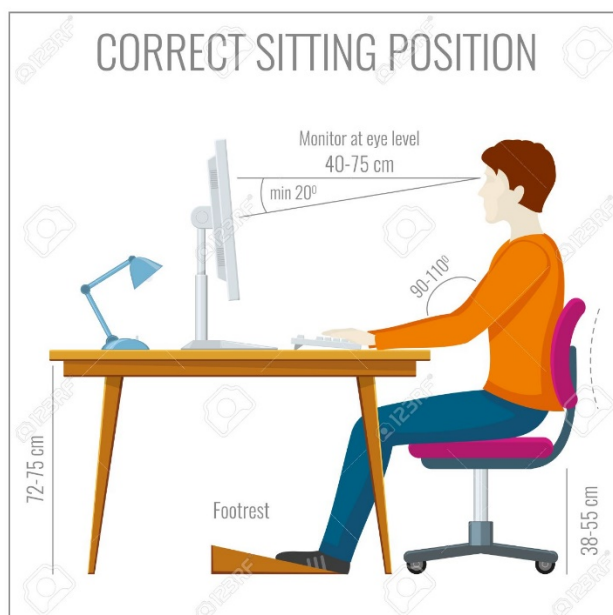
قانون کلی این است که گودی گردن را پر کنید تا گردن در حالت خنثی (صاف) قرار بگیرد. با آزمایش و خطا باید بالشت های مختلف با ارتفاع و سفتی متفاوت امتحان کنید تا بالشت مناسب خود را پیدا کنید. نکته قابل توجه این که قوس ناحیه سینه ای در پشت در افراد متفاوت است، بنابراین افراد برای پر کردن اختلاف ارتفاع بین پایین ترین نقطه سر و ناحیه پشت به بالشت هایی با ارتفاع متفاوت نیاز دارند.

۲- تا جایی که میتوانید به پشت بخوابید:

در این حالت کل ستون فقرات، شامل گردن، در بهترین حالت استراحت قرار میگیرد. بعضی افراد با قرار دادن دو بالشت کوچک زیر بازو ها احساس راحتی بیشتری می کنند. اگر به پهلو می خوابید، بالشت باید فاصله گردن تا سطح تشک (پایین ترین نقطه شانه) را پر کند تا گردن یا سر به شکل غیر طبیعی به یک طرف خم نشود. خلاصه آن که اگر راحت نیست خوب نیست، اصلاحش کنید.

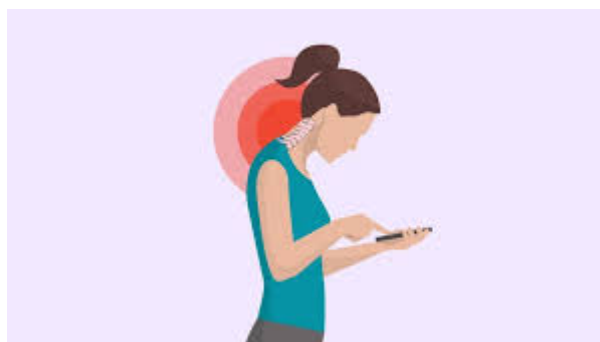
۳- مطمئن شوید مانیتور کامپیوتر شما در سطح چشم شما قرار دارد:

با چشم بسته روبروی مانیتور خود بنشینید، سپس چشم خود را باز کنید، نگاه شما باید مستقیم به وسط مانیتور بیفتد. اگر غیر از این باشد باید ارتفاع مانیتور خود را تغییر دهید (بالا یا پایین ببرید). در لپ تاپ اکثر مواقع لازم است سر خود را به پایین خم کنید بنابراین این اتصال لپ تاپ به یک مانیتور مجزا کمک کننده خواهد بود.



۴- موقع تکست زدن با گوشی از خم کردن گردن به جلو و پایین و کشش اضافه به گردن خوداری کنید:

خم شدن گردن رو به پایین فشار زیادی به گردن وارد می کند و صدمه می زند. خم شدن میتواند موقع تکست زدن یا تایپ باشد یا به علت مشکل این روزهای جوامع صنعتی، دیدن مطالب، عکس و فیلم در شبکه های اجتماعی. برای اجتناب از صدمه به همه بافت های گردن اعم از دیسک و استخوان و لیگامنت ها باید گوشی موبایل را تا سطح چشم خود بالا بیاورید، مدت نگاه کردن و تکست با گوشی را به حد اقل برسانید، وسیله و دست خود را رو بالشت بگذارید، در میان کار با وسیله به گردن خود استراحت بدهید.



۵- از هدست یا گوشی استفاده کنید:

اگر مدت زیادی در روز با موبایل صحبت می کنید مطمئن شوید که سر خود را به یک طرف خم نمی کنید و موقع صحبت سر شما صاف باشد.

۶- ورزش ها و کشش های مناسب گردن را انجام دهید:

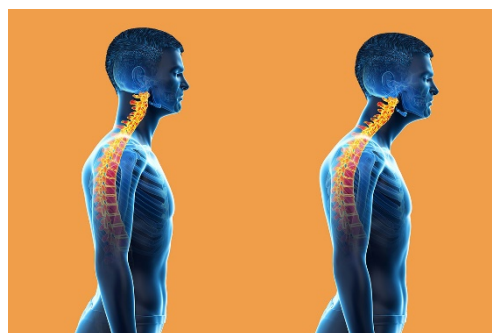
ورزش و کشش مناسب گردن را برای انجام کارهای روزانه قوی و آماده نگاه میدارد (به مطلب ورزش های گردن مراجعه کنید).

۷- وسایل مختلف را به شکل متقارن حمل کنید:

تا جای ممکن وسایل کمتری در کیف خود جا بدهید تا زمانی که کیف در یک دست حرکت می کنید فشار کمتری به گردن شما وارد شود. سعی کنید شانه های خود را هم سطح نگاه دارید. در صورت امکان از کوله پشتی برای حمل وسایل خود استفاده کنید.

۸- در همه حال پوسچر (وضعیت قرار گرفتن بدن) مناسب را حفظ کنید:

از شایع ترین پوسچرهایی که باعث گردن درد میشود حرکت گردن به طرف جلو است به شکلی که گردن در جلوی شانه قرار می گیرد. اگر گردن شما فقط دو سانت به جلو رفته باشد ۵ کیلو فشار اضافه به گردن و نایه بالای پشت وارد می شود و اگر جلو رفتگی ۵ سانت بشود ۲۵ کیلو فشار اضافه وارد می شود.



فشار اضافه به کل ستون فقرات صدمه می زند. سعی کنید چانه خود را به داخل بکشید (مانند غب گرفتن).



۹- درد های ناشی از نقاط ماشه ای را درمان کنید:

تحریک مفاصل فاست در گردن باعث بوجود آمدن نقاط ماشه ای می شود (trigger point). انواع ماساژ و کشش می تواند به درمان این نقاط کمک کند (به مطلب ورزش های گردن مراجعه کنید).

۱۰- عضلات ناحیه پشت خود را تقویت کنید:

کل ستون فقرات مانند یک زنجیر به هم متصل هستند و عملکرد هر یک بر دیگری اثر می گذارد. تقویت عضلات ناحه پشتی ستون فقرات را در وضعیت مناسب قرار می دهد و از ایجاد فشار اضافه به گردن جلوگیری میکند. روی شکم بخوابید و دست ها را در پشت روی باسن به هم متصل کنید. سپس در حالی که استخوانهای ناحیه پشت را به هم نزدیک می کنید (اسکا پولا) ناحیه پشت و سر و گردن خود را کمی از زمین بلند کنید.