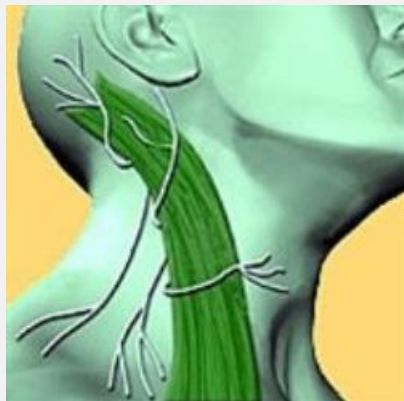


چطور از گردن درد پیشگیری کنیم؟

گردن درد یک شکایت شایع است، اما در اغلب موارد گردن درد مسئله جدی به حساب نمی‌آید و معمولاً به علت فشار آمدن بر عضلات گردن به علت وضعیت نامناسب گردن فرد هنگام انجام کارهای روزمره برای مثال خم شدن بیش از حد به سمت کامپیوتر است.



گردن درد یک شکایت شایع است، اما در اغلب موارد گردن درد مسئله جدی به حساب نمی‌آید و معمولاً به علت فشار آمدن بر عضلات گردن به علت وضعیت نامناسب گردن فرد هنگام انجام کارهای روزمره برای مثال خم شدن بیش از حد به سمت کامپیوتر است.

برای پیشگیری از گردن درد این توصیه‌ها را رعایت کنید.

&8226#; اگر رانندگی طولانی‌مدت یا کار فراوانی پشت کامپیوتر انجام می‌دهید، هنگام نشستن سرتان را به عقب متمایل کنید به طوری که سرتان در محاذات ستون فقرات‌تان قرار گیرد، به این ترتیب از فشار روی گردن‌تان کاسته می‌شود. از فشردن و کشیدن دندان‌های‌تان روی هم خودداری کنید.

&8226#; میز، صندلی و کامپیوترتان را تنظیم کنید. مونی‌تور باید در سطح چشم شما قرار داشته باشد. زانوهای‌تان باید اندکی پایین‌تر از سطح لگن‌تان قرار گیرد. و دست‌های‌تان روی دسته صندلی قرار داشته باشد.

&8226#; از قرار دادن تلفن میان‌شانه و گوش‌تان هنگام صحبت کردن خودداری کنید. اگر از تلفن زیاد استفاده می‌کنید، با همدست حرف بزنید.

&8226#; به طور مکرر به خودتان کشش دهید. اگر زیاد پشت کامپیوتر می‌نشینید، هر چند وقت یک بار شانه‌های‌تان را بالا و پایین بیندازید. شانه‌های‌تان را به عقب ببرید، و تیغه‌های آنها را به هم نزدیک کنید و بعد شانه‌تان را رها کنید. همچنین در حالیکه شانه‌های‌تان را به پایین می‌آورید سرتان را به طرفین خم کنید تا عضلات گردن‌تان کشیده شود.

&8226#; پایه گردن را تقویت کنید. کشش دادن عضلات دیواره جلویی قفسه سینه و تقویت عضلات اطراف تیغه شانه و پشت شانه نیز می‌توان باعث ایجاد پایه محکمی برای حمایت از گردن شود.

&8226#; از خوابیدن بر روی شکم خودداری کنید. خوابیدن در این موقعیت فشار روی گردن را افزایش می‌دهد. از بالشی استفاده کنید که قوس طبیعی گردن را حفظ کند.