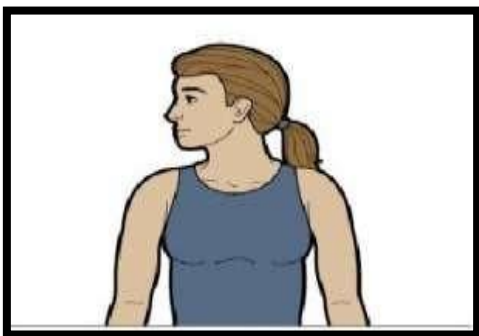




تمرین ۲

برای رفع گردن درد بنشینید و سر و گردن خود را صاف بگیرید. به آرامی گردن خود را به سمت راست بچرخانید تا جایی که بینی شما در بالای شانه شما قرار گیرد. سپس به آرامی به حالت اوله باز گردید. این حرکت را برای هر طرف ۵ بار تکرار کنید.



بر مبنای نتایج معاینات و ارزیابیها و اهداف شخصی بیمار طراحی میشود. در اغلب برنامههای درمانی ترکیبی از تمرینها و حرکتهای اصلاحی و ورزش گردن درد گنجانده میشود.

تمرینات موثر در درمان علایم دیسک گردن

تمرین ۱

بنشینید و سر و گردن خود را صاف بگیرید. سپس به آرامی سر خود را به سمت شانه راست پایین ببرید و از دست راست خود برای حرکت دادن گردن کمک بگیرید. تا جایی گردن را حرکت دهید که کشش ملایمی را سمت چپ گردن خود احساس کنید و سپس گردن خود را به حالت اوله بازگردانید. این حرکت را بر هر طرف ۵ بار تکرار کنید.

فتق دیسک گردن عارضه نسبتاً رایجی است که اگرچه احتمال بروز آن در هر نقطه‌های در امتداد ستون فقرات وجود دارد، غالباً بر ناحیه گردن یا کمر تأثیر میگذارد. فتق دیسک، یا لغزش یا پارگی دیسک گردن، هنگامی رخ میدهد که یکی از دیسکهای بالشتک مانند قرار گرفته بین مهرهها از جایگاه خود خارج شود و به عصب مجاور فشار وارد کند.

علائم دیسک گردن شامل درد تیز یا سنگین، گرفتگی یا اسپاسم عضلانی، ضعف، گزگز کردن یا درد ارجاعی میباشد. رایجترین دلایل فتق دیسک عبارتاند از: خم کردن، قوز کردن، به جلو دادن شانه ها یا بلند کردن اشیا به دفعات یا به مدت طولانی طی انجام فعالیتهای روزانه.

فیزیوتراپی

هدف اصلی فیزیوتراپی این است که بیمار مبتلا به دیسک گردن بتواند بدون مشکل و به طور مستمر در فعالیتهای روزانه و نقشهای زندگی مشارکت داشته باشد. جهت نیل به این هدف برنامههای درمانی

مرکز آموزشی درمانی شهادی هفتم تیر

گروه طب اورژانس

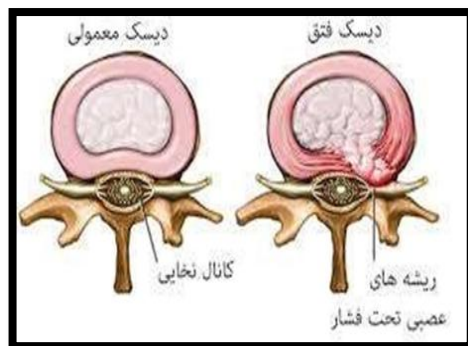
فیزیوتراپی در فتق دیسک

گردن

دستیار تخصصی: دکتر احمد وفاجو

استاد: دکتر شقایق خسروی

خرداد 1400



تمرین ۳

بنشینید و سر خود را صاف بگیرید. دستتان را روی
گوشتان قرار دهید و ثابت بگیرید و با یک سوم
نیرویتان به مدت ده ثانیه سرتان را به دستتان فشار
دهید. برای سمت مقابل هم تکرار نمایید. این
حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۵

به پشت دراز بکشید و به آرامی سرتان را به بالشت
فشار دهید. به مدت ده ثانیه این وضعیت را حفظ
کنید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۴

بنشینید و سر خود را صاف بگیرید. دستتان را روی
پیشانی بگذارید و به مدت ده ثانیه با یک سوم
نیرویتان سرتان را به دستتان فشار دهید. این
حرکت را ۵ بار تکرار کنید.