

تمرین‌های پیشنهادی:

فقط در موارد درد خفیف یا مزمن و پس از مشورت با پزشک:

۱. چرخش ملایم گردن به طرفین تا حد راحتی (هر طرف ۵ بار).

۲. خم کردن گردن به جلو و عقب به آرامی (۵ بار).

۳. تمرین ایزومتریک: کف دست را روی پیشانی گذاشته و بدون حرکت گردن، چند ثانیه به آرامی فشار دهید؛ سپس پشت سر، سمت راست و چپ تکرار کنید (هر بار ۵ ثانیه، ۳ بار).

۴. حرکت شانه‌ها به بالا و پایین برای کاهش فشار روی عضلات گردن.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

درد گردن همراه با انتشار به بازو یا دست.

درد همراه با تب، کاهش وزن یا ضربه اخیر به گردن.

بی‌حسی، گزگز یا ضعف در دست‌ها.

سردردهای شدید یا سرگیجه همراه با گردن درد.

درد مداوم بیش از ۴-۶ هفته.

نکات پایانی

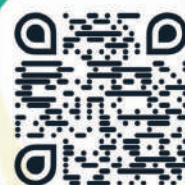
بیشتر موارد گردن درد با اصلاح وضعیت بدن و حرکات کششی بهبود می‌یابد.

مراقبت از وضعیت نشستن، بالش مناسب و تحرک روزانه کلید پیشگیری از دردهای گردنی است.

اگر زیاد با موبایل یا لپ‌تاپ کار می‌کنید، سر خود را در راستای بدن نگه دارید و از «گردن موبایلی» پیشگیری کنید.

کلینیک

۰۲۱۲۹۱۲۹



برای نصب و عضویت اسکن کنید

بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

www.sepid.nikan.hospital

تلفن: ۰۲۹۱۲۰۰۰۰۰ | Sepidnikan-hospital



کمر درد و گردن درد

بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: سالیانه



بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

تهیه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی

توصیه های پزشکی کمردرد

کمردرد یکی از شایع ترین مشکلات اسکلتی-عضلانی است. اغلب ناشی از فشار مکانیکی روی عضلات، رباط ها یا دیسک های بین مهره ای است. در بیشتر موارد علت آن آرتروز ستون فقرات یا بیرون زدگی دیسک می باشد.

چه کارهایی مفید است؟

فعال بمانید: استراحت مطلق بیش از ۲ روز مضر است؛ پیاده روی سبک بهترین ورزش است. تمرینات تقویتی عضلات مرکزی (Core): عضلات شکم و کمر ستون فقرات را تثبیت می کنند. اصلاح وضعیت نشستن: پشت صاف، زانو ها هم سطح لگن، استفاده از صندلی با پشتی مناسب. استفاده از کمپرس گرم: در دردهای مزمن یا اسپاسم عضلات کمک می کند. وزن مناسب: چاقی فشار روی دیسک ها را چند برابر می کند.

چه کارهایی ممنوع است؟

برداشتن اجسام سنگین با خم شدن کمر: همیشه باید با خم شدن زانو و صاف نگه داشتن کمر بلند کنید. نشستن طولانی پشت میز یا رانندگی: هر ۳-۴۵ دقیقه باید از جا بلند شوید.

ورزش های پر فشار (دویدن روی آسفالت، وزنه برداری سنگین): فشار زیادی به دیسک وارد می کنند. تمرین های پیشنهادی:

۱ پل باسن: درازکش، زانو ها خم و باسن را بالا بیاورید، ۵ ثانیه نگه دارید.

۲ کشش زانو به سینه: درازکش، یک زانو را به سمت سینه بکشید و ۵ ثانیه نگه دارید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

انتشار درد به پا همراه با گزگز یا بی حسی. ضعف ناگهانی حرکتی در عضلات پا یا مشکل در کنترل ادرار/مدفوع (اورژانسی). درد مداوم بیش از ۶ هفته با درمان های ساده.



توصیه های پزشکی گردن درد

گردن درد اغلب ناشی از آرتروز مهره های گردنی، کشیدگی عضلات یا بیرون زدگی دیسک گردن است. نشستن طولانی با وضعیت نامناسب (مثل کار با موبایل یا لپ تاپ) یکی از علل شایع امروزی است.

چه کارهایی مفید است؟

اصلاح وضعیت گردن: هنگام کار با موبایل یا لپ تاپ، صفحه باید هم سطح چشم باشد. تمرینات کششی و تقویتی ملایم گردن و شانه ها. بالش مناسب: نه خیلی بلند، نه خیلی تخت؛ گردن باید در راستای ستون فقرات باشد.

کمپرس گرم: برای درد مزمن و خشکی عضلات مفید است.

فعال ماندن: استراحت طولانی در بستر باعث ضعف عضلات گردن می شود.

چه کارهایی ممنوع است؟

نگه داشتن سر در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی (مثلاً پایین نگاه کردن به گوشی). انجام حرکات سریع یا چرخش ناگهانی گردن. استفاده از بالش های بلند یا خیلی سفت. ماساژ شدید یا خوددرمانی بدون مشورت با پزشک. استفاده طولانی از گردنبند طبی بدون تجویز پزشک (باعث ضعف عضلات می شود).