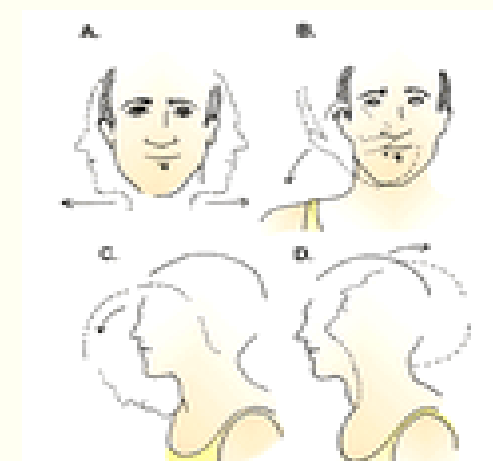


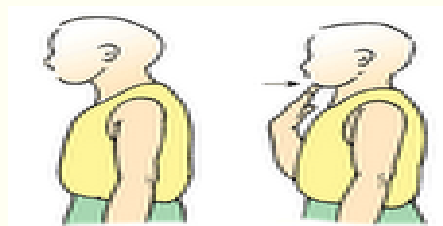
ورزشهای گردن

گردن از جمله قسمت‌هایی از بدن است که آسیب‌های وارده به آن طیف وسیعی از خفیف تا شدید را شامل می‌شوند. آسیب‌های شایع گردن شامل گرفتگی (اسپاسم)، کشیدگی عضلات ناحیه و شکستگی می‌شوند. تصادفات، آسیب‌های ورزشی و حتی برخی از وسیله‌هایی که در شهرسازی سوار می‌شوید می‌توانند موجب آسیب گردن شوند. گرفتگی گردن که اکثر شما تا به حال آن را تجربه کرده اید عبارت است از به انقباض افتادن ماهیچه‌های گردن. در این حالت ماهیچه‌ها سفت و دردناک می‌شوند. استفاده بیش از اندازه، وضعیت نامناسب یا استرس موجب بروز این حالت می‌شوند. انجام حرکات زیر به بهبود گرفتگی عضلات گردن کمک می‌کنند.

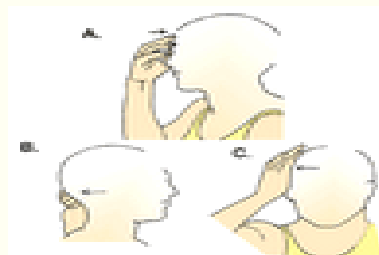
شکل ۱- بایستید یا بنشینید. به آهستگی و کم کم سر خود را به طرف چپ خم کنید تا گوش چپ شما آنجا که ممکن است به شانه چپ نزدیک شود. دقت کنید که شانه خود را بالا نبرید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات با خم کردن سر به طرف راست هم انجام دهید. همین کار را در جهت جلو و عقب و چرخش به چپ و راست نیز انجام دهید.



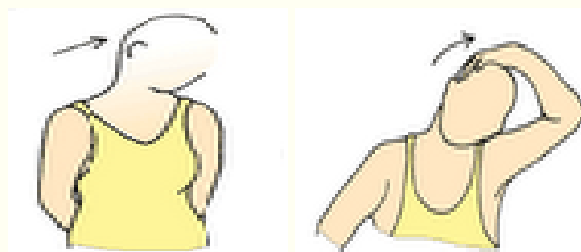
شکل ۳- بایستید یا بنشینید. سر خود را به آهستگی و در حالیکه به هیچ طرفی خم نشده و نمی‌چرخد به عقب ببرید بطوریکه پوست زیر چانه شما چین دار شود و به اصطلاح غبغب پیدا کنید. این وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کنید و سپس مجدداً به حالت اول برگردید. حرکت را ۳-۵ بار تکرار کنید.



شکل ۴- بایستید یا بنشینید. کف دست چپ خود را بر روی سمت چپ سر خود قرار داده و کف دست را به آرامی به سر خود فشار دهید در همین حال سر خود را هم به دستتان فشار دهید بطوریکه سر و دست شما حرکت نکنند بلکه فقط به یکدیگر فشار وارد کنند. وضعیت را ۱۰-۵ ثانیه حفظ کرده و حرکات را ۳-۵ بار تکرار کنید. همین حرکات را با همین مشخصات برای طرف راست، جلو و عقب سر نیز انجام دهید.



شکل ۵- مطابق شکل به عضلات اسکال و دوزنقه ای خود کشش وارد کنید و تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی گردن را شل کنید.



به امید سلامتی و شادکامی
فیزیوتراپیست: ابوالفضل فارسی

ورزشهای زانو و گردن



کلینیک فیزیوتراپی آفتاب

فیزیوتراپیست ابوالفضل فارسی

نظام پزشکی: ۱۹۵۹

فیزیوتراپیست لیلا عباسی

نظام پزشکی: ۲۸۵۵

شیراز- معالی آباد- روبروی کلانتری- مجتمع تجاری اداری آفتاب

طبقه ۴- واحد ۴۰۴

تلفن: ۶۳۶۴۱۴۳

۰۹۱۷۷۰۳۹۰۰۸

زانودرد

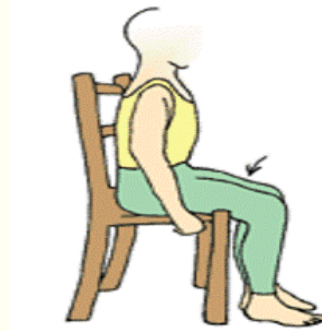
درد زانو یک شکایت عمده در میان بسیاری از افراد جامعه است و عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند. مفصل زانو از مفاصل بزرگ بدن است که به علت فشارهای پیوسته و زیادی که در فعالیت‌های روزمره به آن وارد می‌شود، مستعد بسیاری از آسیب‌ها است. علت درد زانو ممکن است در خود مفصل زانو و یا اطراف آن باشد. ورزش درمان قطعی زانو درد نیست و احتمال اینکه حین ورزش کردن دچار زانو درد شوید وجود دارد. در این صورت باید استراحت کنید و فعالیت را کاهش دهید تا درد کاهش پیدا کند، اگر فعالیتی موجب احساس ناراحتی، درد طولانی یا تورمی شود که بیشتر از دو روز طول بکشد و یا در طول شب فرد را از خواب بیدار کند باید دو روز استراحت کنید. هنگامی که درد کاهش پیدا کرد ورزش را به صورت کاملاً ملایم ادامه دهید. به خاطر داشته باشید که از انجام حرکات خاصی که موجب درد می‌شوند خودداری کرده و آنها را با احتیاط بیشتری وارد برنامه ورزشی خود کنید ابتدا با ورزشهای کم شدت شروع کنید. به عنوان مثال ورزشهایی که نیاز به تحمل وزن شما ندارد یعنی در حالت نشسته یا خوابیده. پس از اینکه کمی عضلاتتان قویتر شد ورزشهای دیگر که نیاز به تحمل وزن دارند مانند پیاده روی و سایر فعالیتها را می‌توانید انجام دهید. همه تمرینهای ذکر شده را در ۳ دسته ۱۰ تایی انجام دهید.

شکل ۱- پای سالم را کمی خم کنید در این حالت عضلات ران پای دردناک را منقبض نموده و زانوی آسیب دیده را به زمین فشار دهید. و ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس عضله را شل کنید.



۱

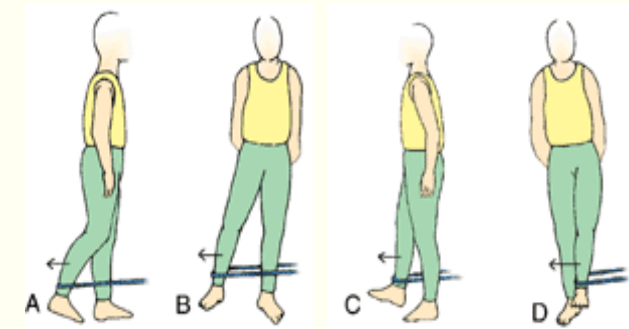
شکل ۲- مطابق شکل بنشینید، در این حالت سعی کنید عضلات ران را منقبض کنید و توجه شود که پاها حرکت نکنند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس عضلات را شل کنید.



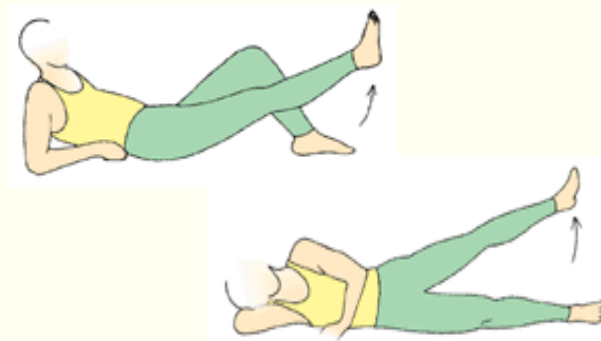
شکل ۳- یک طناب الاستیک حلقه

کنید و دور پای سالم ببندید و دو سر آن را به یک تکیه گاه محکم ببندید. سپس مطابق شکل زیر حرکات را انجام دهید. برای پیشرفت و مشکل کردن حرکت نیز میتوانید روی یک بالش بایستید.

شکل ۴ و ۵- مطابق شکل عضلات ران پای آسیب دیده را منقبض کنید و پا را در



حالی که صاف کشیده است تا ارتفاع ۲۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید، توجه شود که در حین انجام حرکت عضلات منقبض باشند، سپس به آرامی پای خود را پایین آورید.



۲

شکل ۶- مطابق شکل پشت به دیوار بایستید، یک بالش لوله شده و یا یک توپ به اندازه توپ فوتبال را بین دو پای خود قرار دهید. به آرامی در



حالی که حالت خود را حفظ کرده اید بنشینید و همزمان بالش یا توپ را بین زانوهای خود فشار دهید. حرکت را تا جایی ادامه دهید تا تقریباً به حالت نشسته شوید اما ران ها در راستای موازی زمین نرسند. در این حالت تقریباً ۱۰ ثانیه مکث کنید و سپس با حفظ حالت و به آرامی بلند شوید. به یاد داشته باشید که در حین انجام تمرین توپ یا بالش را بین دو پای خود در حالت فشرده حفظ کنید.

شکل ۷- پای دردناک را روی یک سطح مثل آجر و یا قطعه چوب صاف به

ارتفاع تقریباً ۱۰ سانتیمتر و پای سالم را روی زمین قرار دهید. روی پای مصدوم بلند شوید و زانو را صاف کنید. در این حالت پای سالم از روی زمین بلند شده و وزن شما روی پای صدمه دیده قرار می‌گیرد. برای تکرار حرکت پای سالم را پایین آورده و به حالت اولیه برگردید.



شکل ۸ و ۹- مطابق شکل یک بار عضلات جلوی ران و یکبار عضلات پشت ران را تحت کشش قرار دهید و ۱۰ ثانیه مکث کنید. برای هر دو پا تکرار کنید.



۳

