**تنشزدایی از گردن**

پدید آورنده : ترجمه: شیدا فروغی ، صفحه 62

|  |
| --- |
| با گردنتان مهربان باشید. وقتی گردن را میچرخانید، ماهیچههای آن به ترتیب منبسط و منقبض میشوند و به طور معمول امکان حرکت بدون درد را برایتان فراهم میسازد. گردن همه چیز را متعادل میکند. لذا این عضو در برابر جمع شدن عضلهها، در صورتی که تحت فشار باشد، بسیار آسیبپذیر است. گرفتگیهای مختصر گردن را با استراحت میتوان بهبود بخشید.  **توصیههایی ویژه به منظور تنشزدایی از گردن: (گرفتگی یا درد گردن)**  1. بازوی دست چپ را روی دست راست قرار دهید و آن را به سمت راست فشار دهید. پس از کمی مکٍث و استراحت، این عمل را با سمت مخالف انجام دهید.  2. دستها را روی سینه در حالی که کف دست رو به پایین و بازوها به سمت بیرون باشند، قرار دهید و بازوها را دایرهوار به جلو و عقب بچرخانید. (این عمل را سه بار تکرار کنید) این نرمشها را روزی چند بار انجام دهید بهخصوص وقتی احساس خستگی و فشار در ناحیهی گردن دارید.  **توصیههایی برای رفع گرفتگی گردن**  در ناحیهی درد از کیسهی یخ استفاده کنید. در گرفتگی حاد ماهیچهها، سرما تسکین-دهندهتر از گرماست.  به پیشنهاد یکی از متخصصین: میتوان یخ را خرد کرده و داخل دستمال حولهای گذاشت تا از یخ زدن پوست جلوگیری شود. سپس منطقهی دردناک را 10 – 5 دقیقه با آن ماساژ دهید. وقتی اعصاب موجب انقباض رگهای خونی میشوند، احساس درد شروع میشود. با بی-حس کردن عصب توسط سرما، درد کاهش مییابد و رگهای خونی میتوانند خون را به مناطق محاصره شده برسانند. سرما از طرف دیگر، تجمع مایعی را که در اطراف عضله جمع میشود، کاهش میدهد. پس از 48 ساعت، گرما مفید است. در مرحلهی بعد میتوان به پزشک مراجعه کرد. اغلب گرفتگیهای گردن، با یک تحریک ضعیف الکتریکی که بر اساس انقباض و انبساط طبیعی گردن است، درمان میشود. در مرحلهی آخر درمان، عضلهی منقبض شده را آهسته و ملایم نرمش و حرکت دهید ولی دقت نمایید که آن را نکشید. نرمش ملایم به گردش خون کمک میکند و باعث میشود تا تارهای عضله به شکل اول خود برگردند و حالت طبیعی خود را باز یابند.  **پیشگیری**  از چرخشهای شدید گردن خودداری کنید. چرخش ناگهانی هر قسمت از ستون فقرات برای دیسکهایی که میان مهرهها قرار دارند، بسیار مضر است. در همه حال مراقب وضعیت گردنتان باشید و فعالیتهایی را که به گردن فشار میآورند، انجام ندهید.  به جای خم کردن گردن هنگام شمارهگیری تلفن، گوشی را با دست روبهروی صورت نگه دارید تا گردن صاف شود. اگر در تختخواب مایل به مطالعه هستید، صاف بنشینید تا گردن و ستون فقرات در یک راستا قرار گیرند و زاویهی نود درجه با هم نداشته باشند. در شب میتوان به گردن آرامش بیشتری داد. برای این کار به پشت بخوابید و از یک حولهی لوله شده زیر گردن استفاده کنید. (گردن در حالت کشیده و کمی به سمت عقب مایل باشد) میتوان از بالش کوتاه استفاده کرد. بعضی اوقات سر را لبهی تختخواب بگذارید، کمی به سمت بیرون باشد (در این حالت کشیدگی در سر و گردن تا حدی محسوس باشد) بعد آهسته به سمت راست و بعد به سمت چپ بچرخانید (در صورت عدم درد).  منبع: preventio |