

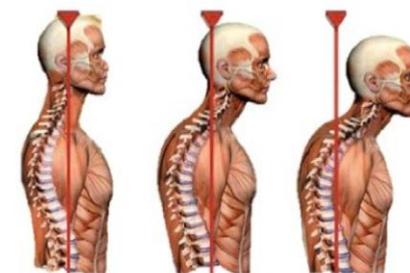
تعریف ناهنجاری سر به جلو

سر جلوتر از مرکز ثقل قرار دارد و فشار زیادی روی مفاصل فکی - گیجگاهی و مفاصل گردن و عضلات پشت گردن وارد می شود. سر به جلو یکی از شایعترین ناهنجاری ها می باشد. عوارضی که از این ضایعه ناشی می شود، عبارت است از:

- 1- افزایش فشار روی مفاصل فکی - گیجگاهی، مفاصل گردن و عضلات پشت گردن
- 2- افزایش وزن سر در وضعیت سر به جلو
- 3- افتادگی شانه ها و سینه

تشخیص ضایعه سر به جلو

در وضعیت طبیعی خط شاقول از وسط لاله گوش عبور می کند. در صورتی که سر جلوتر قرار گرفته باشد، گوش خارجی در امتداد خط شاقول واقع نمی شود، بلکه جلوتر قرار می گیرد.

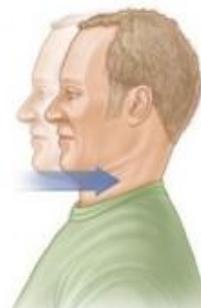


liDoctor.ir

ورزش و حرکات اصلاحی

حرکات ورزشی زیر عموماً برای درمان سر به جلو آمده توصیه می شود. شما باید در مورد مناسب بودن این حرکات اصلاحی و ورزشی برای درمان عارضه افتادگی گردن، پیش از انجام آنها با فیزیوتراپیست مشورت کنید. عموماً، حرکات ورزشی مقدماتی باید روزی سه تا پنج مرتبه انجام بگیرند، در حالی که حرکات ورزشی متوسط یا پیشرفته باید روزی دو بار انجام شوند. تمامی حرکات اصلاحی رفع انحراف گردن تنها در صورتی باید انجام بگیرند که باعث بوجود آمدن یا تشدید علائم نشوند. فیزیوتراپیست در مورد زمان شروع حرکات ورزشی مقدماتی توصیه هایی را به شما ارائه می کند و در نهایت زمان انجام تمرینات ورزشی متوسط و پیشرفته را به شما اعلام می کنند. به عنوان قاعده کلی، تنها در صورتی حرکت ورزشی دیگری اضافه باید شوید یا حرکات ورزشی پیشرفته تری صورت می گیرد که علائم مانند گردن درد و سر درد تشدید نشده باشند. بعضی از ورزش های درمان فیزیوتراپی قوس گردن و گردن به جلو آمده از قرار زیر است:

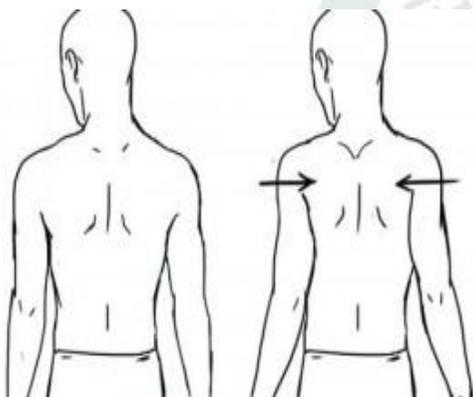
تمرین اول: پایین آوردن چانه



بنشینید یا بایستید، در حالی که کمر و گردن شما صاف و شانه های شما کمی عقب باشند. تا جایی که احساس درد نکنید و یک کشیدگی خفیف تا متوسط احساس شود، چانه خود را پایین بیاورید. چشم ها و بینی خود را جلو ببرید. به مدت ۲ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و در صورتی که دردی را بطور مثال گردن درد و ... رادر نواحی تحت کشش احساس نمی کنید این حرکات را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. روزی سه تا پنج بار این حرکت ورزشی را انجام دهید

تمرین دوم: به هم فشردن استخوان های شانه

بنشینید یا بایستید و گردن و کمر خود را صاف نگه دارید. تا جایی که احساس درد نکنید و یک کشیدگی خفیف تا متوسط احساس شود، استخوان های شانه خود را به همدیگر فشار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس در صورتی که دردی احساس نمی کنید، حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید. روزی سه تا پنج مرتبه این کار را انجام دهید. این کار به تقویت عضلات برای بهبود عارضه افتادگی گردن و سر به جلو آمده مفید می باشند.





عنوان:

ناهنجاری سر به جلو و حرکات

اصلاحی

تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ماه ۹۶

شماره: FP3

کانال تلگرامی: T.me/samavat96
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

عوارض:

ظاهر ناخوشایند - افتادگی سینه ها-افزایش فشار روی مفاصل گردن -افزایش وزن سر-۵ - محدود شدن میدان دید - کاهش عملکرد ریوی-افزایش فشار روی مفاصل فکی- گیجگاهی و بروز اختلال در آن - گیر افتادن ریشه های عصبی - کاهش دامنه حرکتی گردن- آرتروز زودرس - ایجاد زمینه پشت گرد - ایجاد تغییرات در طول عضلات و لیگامانها (عضلات و لیگامانها در جلو کوتاه و در پشت کشیده می شوند).

علل:

-گوزپشتی -فلج اطفال جلو گردن بجز عضله جناعی-چنبری-پستانی .سوختگی -خجالتی بودن - کوتاهی عضلات جلو گردن -عادات شغلی (اشتباه نشستن روی میز کار مخصوصا برای کارمندان) -عادات غلط راه رفتن -وضعیت بینائی (کسانیکه دارای ضعف بینایی هستند سر خود را بطور غیر ارادی برای دیدن جلو می برند)

تمرین سوم: چرخش گردن

بنشینید، کمر و گردن خود را صاف نگه دارید و شانه های خود را کمی به عقب بگیرید. سر خود را تا جایی که احساس درد نکنید و یک کشیدگی خفیف تا متوسط احساس شود، به طرف یک شانه بکشید. سپس این حرکت را تکرار کنید و این بار گردن خود را به جهت شانه مخالف بکشید. گردن خود را صاف نگه دارید و در طول حرکت سر خود را به جلو خم نکنید. این حرکت را در هر طرف ۱۰ مرتبه تکرار کنید، البته به شرطی که دردی احساس نکنید. روزی ۳ تا ۵ بار این ورزش را انجام دهید. این ورزش های درمانی فیزیوتراپی گردن به جلو را با مشورت فیزیوتراپیست انجام دهید

