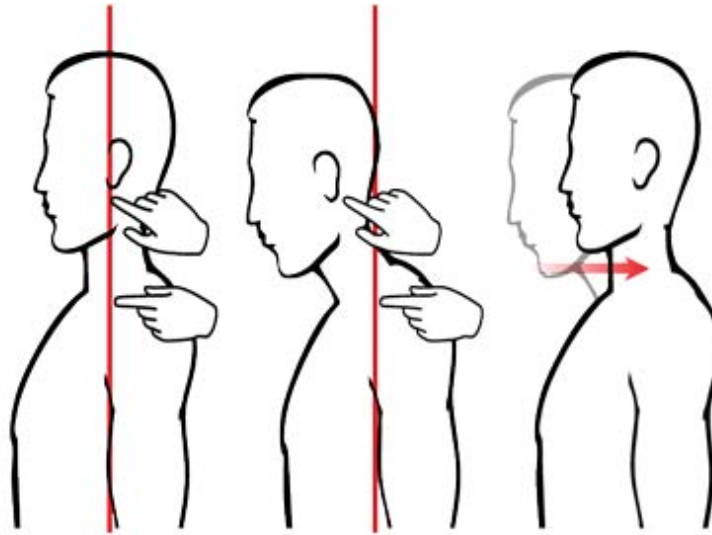


Forward Head Posture



ستون فقرات در ناحیه گردن به سمت جلو انحنا دارد. چنانچه این انحنا بیش از حد طبیعی آن باشد به آن عارضه سر به جلو می گویند. در این ناهنجاری سر جلوتر از گردن قرار دارد. هنگامی که سر متمایل به جلو باشد لاله گوش و وسط بازو در یک راستا نیستند و لاله گوش جلوتر قرار دارد، بنابراین فشار زیادی روی مفاصل فکی-گیجگاهی و مفاصل گردن و عضلات پشت گردن وارد می شود. عامل ایجاد این ناهنجاری را می توان استفاده از بالش های بلند و همچنین عدم قرار گرفتن ستون فقرات در وضعیت صحیح دانست. یعنی به صورت عادت، گردن فرد نسبت به خط ستون فقرات جلوتر قرار می گیرد. همچنین قوز کردن نیز بر ایجاد این عارضه تأثیر گذار است.

وضعیت سر به جلو (FHP) همچنین "گردن پیامکی" نامیده می شود، زیرا در نتیجه خم شدن طولانی مدت به سمت صفحه رایانه یا خم شدن روی لپ تاپ یا تلفن همراه است.

عارضه سر به جلو می تواند باعث گردن درد، سفتی، راه رفتن نامتعادل و سایر عوارض شود. همچنین اغلب با شانه های گرد یا کیفوز همراه است. خوشبختانه می توان با تمرینات کششی و تقویتی به همراه حفظ پوزیشن و وضعیت صحیح سر حین کار، عوارض جانبی را به حداقل رساند.

آزاد سازی عضلات گردن



توپ تنیس (یا هر چیزی مشابه آن) یک ابزار عالی برای رفع تنش از عضلات گردن می باشد. توپ را در زیر جمجمه خود قرار دهید. به آرامی سر خود را به طرفین به چرخش در آورید. به طور کلی، اگر احساس فشار در گردن خود کردید، توپ را در موقعیت درستی قرار داده‌اید. ۵ دقیقه این تمرین را انجام دهید. سر خود را به هر دو طرف بچرخانید. توجه داشته باشید اگر با انجام این تمرین احساس سرگیجه یا درد در شما ایجاد شد، فشار کمتری بر گردن خود وارد کنید، زیرا که ممکن است هنوز آمادگی لازم را کسب نکرده باشید. اگر به هر دلیلی دسترسی به توپ تنیس ندارید، می‌توانید ناحیه مذکور را با انگشت شست خود ماساژ دهید.

حرکت انقباض شانه



به پشت دراز بکشید، زانوها را خم کرده و کف پای خود را صاف بر روی زمین قرار دهید. صورت خود را مستقیم رو به سقف قرار دهید. سر خود را به آرامی و بدون حرکت گردن به جلو ببرید. فرض کنید دارید با بینی خود یک کمان می کشید. سپس به آرامی بینی خود را به حالت قبل برگردانید. ۱۰ بار این حرکت را انجام دهید و بعد از چند روز، حرکت را به ۲۰ بار افزایش دهید.

کشیدن دو طرف گردن



نشسته یا ایستاده بدن خود را صاف کنید. سر خود را مستقیم بگیرید و گوش چپ را به شانه چپ نزدیک کنید. به آرامی وزن دست خود را روی سر وارد کنید و گردن را بکشید. همین کار را برای سمت راست انجام دهید. این حرکت را ۳ بار انجام دهید و هر بار ۳۰ ثانیه نگه دارید.

تقویت عضلات جلو گردن



دست خود را روی پیشانی قرار دهید و با دست سر را به عقب حرکت دهید. در این حال سعی کنید سر را به سمت جلو جابجا کنید تا با ایجاد مقاومت، عضلات قسمت جلوی گردن منقبض شوند، در حالی که حرکتی صورت نمی گیرد.

کشش گردن



دست های خود را پشت سر قرار دهید و به هم قلاب کنید. سر را به سمت عقب فشار دهید. از طرف دیگر سعی کنید که با دست ها مقاومت ایجاد کنید و مانع خم شدن سر به عقب شوید.

فشردن چانه

به آرامی چانه خود را به سمت داخل بکشید، به نحوی که زیر چانه شما یک غبغب ایجاد شود. هنگام انجام این ورزش، افزایش طول ملایمی را در عضلات گردن خود حس خواهید کرد. اشتباه رایجی که در خصوص این تمرین مشاهده می شود این است که افراد سر خود را به سمت پایین و یا بالا چرخش می دهند. اطمینان حاصل کنید که چشم ها و فکتنان هم تراز باشند. این حالت را ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید. در طول روز این مراحل را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.



آزاد کردن عضله SCM

عضله SCM یک عضله قوی و نازکی است که از پشت گوش تا حدود وسط گلو کشیده شده است و یک حالت V شکل در زیر گلو به وجود می آورد. شما می توانید مطابق شکل، این گروه ماهیچه قوی را احساس کنید. عضله را پیدا کنید و آن را با کشیدن و چرخاندن بین انگشتان به آرامی ماساژ دهید. تمام بالا و پایین عضله را ماساژ دهید. خیلی با فشار و عمیق این کار را انجام ندهید.

