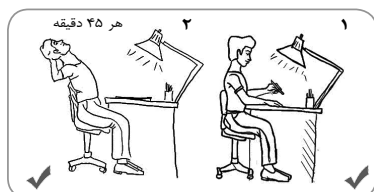


مراقبت در بیماران گردن درد



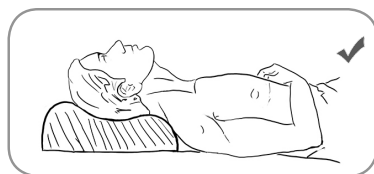
۱. هنگام نشستن قوز نکنید، استفاده از پشتی هنگام نشستن روی زمین - صندلی با پشتی و نشیمن تقریباً سفت جهت حفظ حالت صاف ستون فقرات و پرهیز از قوز کردن مفید هستند.



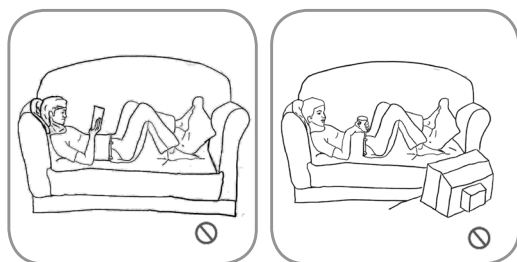
۲. هنگام نشستن پشت میز، صندلی را تا آخرین حد ممکن به میز نزدیک نمایید. در طول زمان نشستن نیز هر ۴۵ دقیقه، وضعیتی در جهت عکس حالت نشستن، به خود بگیرید.



۳. از خم کردن سر هنگام انجام کارهای روزمره از قبیل مطالعه، یادداشت کردن، کار با کامپیوتر و یا غذا خوردن پرهیز نماید. بجای خم کردن سر و گردن، بهتر است از سطح شیب دار روی میز کار خود استفاده کنید و یا صفحه کامپیوتر خود را در راستای چشم های خود قرار دهید تا نیاز به خم کردن گردن نباشد.



۴. در رابطه با زمان و نحوه استفاده از گردن بند و بالش طبی حتماً با فیزیوتراپیست خود مشورت نمایید. بالش های طبی دارای دو سر هستند که یکی بلندتر از دیگری است. هنگام خوابیدن در سر بلند بالش بخوابید بطوری که بالش گودی گردن را پر کند.



۵. از نشستن به حالت لمیده در صندلی پرهیز نمایید. این وضعیت علی رغم ایجاد احساس خوشایند موقت بخصوص بعد از انجام ساعات کاری و حین تماشای تلویزیون (به دلیل ایجاد کشش در عضلات پشتی) یکی از بدترین وضعیت ها جهت گردن درد و دیسک های ستون فقرات است.



۶. سعی کنید هنگام تماشای تلویزیون یا استفاده از موبایل و مطالعه، کتاب و موبایل را در جلوی صورت خود قرار دهید.

۷. هنگام رانندگی از آینه بغل و عقب استفاد نمایید و از چرخش بدن و گردن پرهیز نمایید.

۸. هنگام تماشای تلویزیون هر ۴۵ دقیقه وضعیت خود را تغییر دهید و حتماً از بالش های طبی U شکل جهت نگهداری سرو گردن هنگام نشستن استفاده نمایید.