

گردن درد

علل، رفع و پیشگیری با حرکات ورزشی

تألیف:

معصومه حسن پور (دکتری تربیت بدنی)

آزاده کرمی نژاد (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

زهره کرمی نژاد (کارشناس تربیت بدنی)

میه یوسفوند (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

عنوان و نام پدناور	: گردن درد: علل، رفع و پیشگیری با حرکات ورزشی/ تالیف معصومه حسن پور... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: رویان پژوه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۵۴ ص: مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۰۲۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تالیف معصومه حسن پور، آزاده کرمی نژاد، زهره کرمی نژاد، سمیه یوسفوند.
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۵۳.
موضوع	: گردن درد
موضوع	: گردن درد - پیشگیری
موضوع	: گردن درد - ورزش درمانی
شماره افزوده	: حسن پور، معصومه، ۱۳۵۳ -
ردیف کی گره	: RC۹۳۶/۴۴ ۱۳۹۴
رده بندی یولی	: ۶۱۷/۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۲۸۷۸۲



گردن درد (علل، رفع و پیشگیری با حرکات ورزشی)

معصومه حسن پور، آزاده کرمی نژاد، زهره کرمی نژاد، سمیه یوسفوند

ناشر:	رویان پژوه
نوبت چاپ:	اول - ۹۴
مدیر تولید:	سید امین امامی زاده
صفحه آرایی:	شادی حمیدی
چاپ و صحافی:	بهمن
قطع و تعداد صفحات:	رقعی - ۵۴
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
بها:	۹۸۰۰ تومان



شابک: 978-600-408-032-3

دفتر نشر: نمایشگاه دائمی: خیابان انقلاب، رویوی دبیرخانه دانشگاه تهران، ساختمان امیرکبیر، طبقه سوم
تلفن: ۶۶۴۸۶۳۷۳-۶۶۹۷۰۷۴۰

فهرست

۷	 مقدمه
۹	 آشنایی با آناتومی گردن
۹	 ساختار اسکلتی گردن
۱۰	 آناتومی گردن
۱۰	 استحکام ستون مهره‌ها و گردنی
۱۰	 لیگامنت‌های ستون مهره‌ها
۱۱	 ساختار عضلانی گردن
۱۲	 عضله جناغی چنبری پستانی
۱۲	 عضله مهره‌ای رأسی
۱۳	 عضله نردبانی قدامی
۱۳	 عضله نردبانی میانی
۱۳	 عضله نردبانی خلفی
۱۳	 عضله طویل
۱۴	 اهمیت ستون فقرات گردنی
۱۵	 برآمدگی گردن
۱۵	 ناهنجاری‌های ستون فقرات گردنی و عوارض آنها
۱۵	 ناهنجاری سر به جلو
۱۶	 عوارض ناهنجاری سر به جلو
۱۶	 ناهنجاری کج گردنی
۱۷	 علائم تغییر شکل گردن کج مادرزادی
۱۷	 وضعیت سر
۱۷	 عدم تقارن گردن

۱۸	تغییر شکل گردن کج به صورت اکتسابی
۱۸	آرتروز گردن
۱۹	علل آرتروز گردن
۱۹	آسیب شناسی (پاتولوژی) آرتروز گردنی
۲۰	علائم و نشانه‌های آرتروز گردن
۲۱	درمان آرتروز گردن
۲۱	درد گردن
۲۲	گذاری عضلات گردن
۲۲	راه‌های درمان گرفتگی عضلات گردن
۲۳	کمپرس سرد
۲۳	کمپرس گرم
۲۴	گردن درد مکانیکی
۲۴	علل گردن درد با منشأ میکرو
۲۵	قرار گرفتن در وضعیت نامناسب
۲۶	نشستن طولانی مدت
۲۷	خوابیدن نامناسب
۲۷	عوامل محیطی
۲۸	محل بروز گردن درد در افراد مختلف
۲۹	عوارض گردن درد
۲۹	تصحیح وضعیت نشستن
۳۱	تغییر منظم وضعیت گردن
۳۲	ایجاد بستری مناسب برای خواب
۳۳	تصحیح وضع بدن هنگام خوابیدن
۳۳	پیشگیری پس از فعالیت‌های شدید
۳۴	پیشگیری از گردن درد در شرایط دشوار یا محیط‌های بسته
۳۴	درمان گردن درد با ورزش
۴۸	زمان انجام ورزش‌های گردن درد
۵۰	رعایت نکاتی هنگام بروز گردن درد حاد
۵۱	۱۰ توصیه برای پیشگیری از درد گردن
۵۳	منابع و مأخذ

مقدمه

گردن درد مشکل نسبتاً شایعی است که می‌تواند به دلایل مختلف ایجاد شود. این درد در افرادی که پشت منحنین هستند (کارمندا، تالیپیست‌ها و به طور کلی افرادی که با دست، کار دقیقی را انجام می‌دهند و باید سر را خم کرده به آن نگاه کنند) شایع‌تر است. ما در ناحیه گردن، هفت مهر داریم که این مهرها علاوه بر آنکه نخاع و ریشه‌های عصبی را در بر گرفته‌اند، عروقی که از قلب به سمت من می‌روند را نیز احاطه کرده‌اند و همچنین نقش حمایتی برای اعصاب و عروقی را دارند که در جمجمه سمت اندام‌ها می‌روند. مشکلاتی که در این ناحیه ایجاد می‌شود معمولاً به دلیل وجود دامن حرکتی زیادی است که گردن دارد. از طرفی، بسیاری از دردهای گردن به دلیل حسنگی طولانی است که در اطراف این ناحیه وجود دارد. عضلات این ناحیه وظیفه حفظ مناسب گردن را بر روی بدن به عهده دارند. اخذ وضعیت‌های نامناسب به مدت طولانی باعث ایجاد حسنگی و یا فشار بر روی اعصاب و عرق این منطقه شده و می‌تواند با بروز دردهای گردنی همراه شود. طبعی که ممکن است برخی از افراد همه روزه این دردها را تجربه نمایند. اما خوشبختانه بسیاری از علل درد گردن را می‌توان با حرکات کششی، تمرینات تقویتی و آموزش حفظ حالات صحیح استراحت و سر و گردن بر روی بدن کاهش داد یا کاملاً از بین برد حتی بالاتر از همه اینها، گاهی می‌توان به همین ترتیب از بروز گردن درد جلوگیری نمود.