



"هو الشافی"



مرکز تخصصی آموزش و درمانی
شیددرس

ورزش های کمکی در درمان گردن درد



هر دو دست را همانطور که در شکل نشان داده شده بر روی پیشانی قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید به روی سینه دست بفشارید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از ۱ تا ۵ بشمارید.

هر دو دست خود را همانطور که در شکل می بینید در پشت سر قرار دهید. سر خود را به سمت دستها عقب بکشید به نحوی که دستها بر آن فشار آورده و مانع از حرکت دادن سر شوند. آن را به همین حالت نگاه داشته و از ۱ تا ۵ بشمارید

دست راست خود را در سمت راست سرتان قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید، محکم بر روی سینه دست بفشارید. با شمارش از ۱ تا ۵ آن را در همین حالت نگاه دارید.

دست چپ خود را در سمت چپ سرتان قرار دهید. سر را بی آنکه حرکت دهید، محکم بر روی سینه دست بفشارید. با شمارش از ۱ تا ۵ آن را در همین حالت نگاه دارید.

دست راست خود را بر روی شقیقه سمت راست قرار دهید. سعی کنید تا بدون حرکت دادن سر، چانه اتان را در جهت شانه راستتان پایین بیاورید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از ۱ تا ۵ بشمارید.

دست چپ خود را بر روی شقیقه سمت چپ قرار دهید. سعی کنید تا بدون حرکت دادن سر، چانه اتان را در جهت شانه چپتان پایین بیاورید. آن را به همین حالت نگاه داشته و از ۱ تا ۵ بشمارید.

بهتر است که این تمرینات را ۲ تا ۳ بار در روز و در زمانهای متفاوت انجام دهید. زمان لازم برای هر یک از حرکات انقباضی، معادل شمارش از ۱ تا ۵ می باشد.