

# حرکات اصلاحی

## corrective exercise

(ناهنجاریهای گردن)

آموزشکده امام خمینی شهرستان علی آباد کتول

تهیه و تنظیم: حمید رضا غیجی

اسفند ماه ۹۸



SpineUniverse

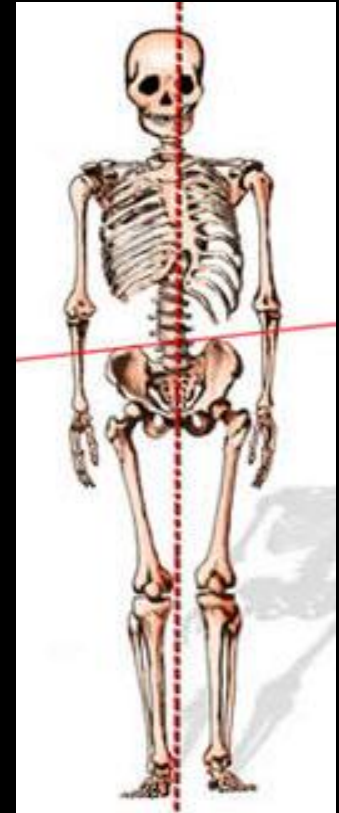
better care through education

## مقدمه



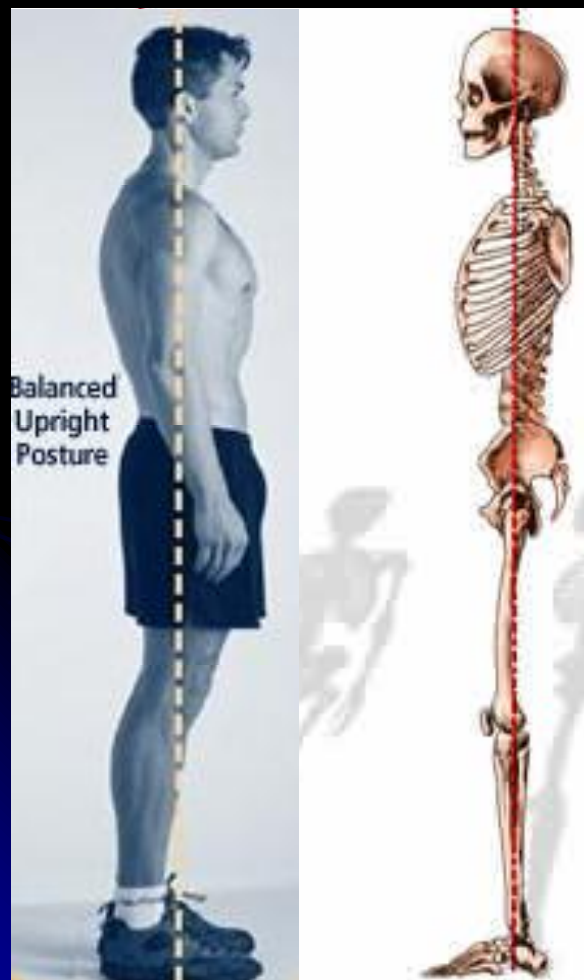
- طی تحقیقات متعدد در زمینه وضعیت بدن بر آورد شده که در ۷۵ تا ۸۰٪ از مردم با برخی از ناهنجاریهای بدنی روبرو هستند.

- در صورتی که افراد بتوانند تمام قسمتهای بدن خود اعم از سر و گردن، شانه ها، لگن و ستون فقرات را در جایگاه اصلی خود قرار دهند علاوه کسب حالتی زیبا، میزان کشش و فشار وارده بر بدن را به حداقل ممکن رسانیده و کارایی و توانمندیهای خود را به حداکثر می رسانند.



## وضعیت مناسب

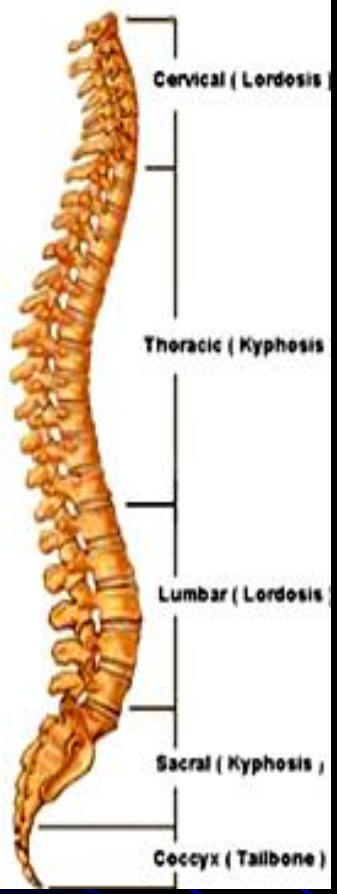
وضعیت‌های مناسب و نامناسب بدن می تواند در تمامی حالات بدن از قبیل ایستادن، راه رفتن، نشستن، خوابیدن و... وجود داشته باشد.



♣ در حالت کلی بدن هنگامی دارای بهترین تعادل در حالت ایستادن است که اگر یک خط عمودی از کنار بدن اوعبور کند:

مستقیماً از مقابل لاله گوش، از وسط شانه ها، از مقابل برآمدگی بزرگ استخوان ران از پهلو، تقریباً از پشت کشکک زانو و در پایین بدن از قسمت خارجی قوزک پا عبور کند.

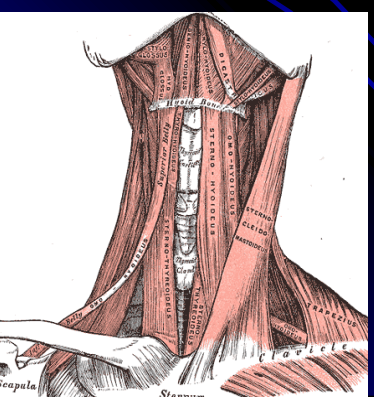
lateral (Side) Spinal Column



# مروری بر آناتومی ناحیه گردن

ستون فقرات از یک طرف محافظ نخاع شوکی و از طرف دیگر علاوه بر تحمل وزن سروگردن و تنه به آنها اجازه حرکت می دهد.  
 ستون فقرات از رویهم قرار گرفتن ۳۳ مهره و ۱۱۰ مفصل تشکیل شده و دارای پنج بخش است:

- ۷ مهره گردنی
- ۱۲ مهره پشتی
- ۵ مهره کمری
- ۵ مهره خاجی
- ۴ مهره دنبالیچه



عضلات اطراف ستون مهره ای در نگهداری آن در وضعیت قائم نقش مهمی دارند.

همچنین بیشترین حرکت پذیری در ناحیه مهره های گردنی می باشد و با توجه به قوسهای ستون فقرات بعد از بدنیا آمدن فرد اولین قوس تشکیل شده در این ستون، قوس گردنی می باشد.

# ناهنجاریهای سروگردن

۱- کج گردنی (**wry neck**)

۲- گردن صاف (**flat neck**)

۳- سر بجلو (**head forward**)

# کج گردنی (wry neck)



به انحراف طرفی ستون مهره‌های گردنی همراه با چرخش، کج گردنی گویند. همچنین به این ناهنجاری اسکولیوزی گردن نیز می‌گویند.

♣ به دو نوع استخوانی و غیراستخوانی تقسیم می‌شود:

- تورتیکولی استخوانی: اشکال در حرکت مهره‌های اول و دوم گردن است و چون ۵۰٪ چرخش گردن در این دو مهره صورت می‌گیرد، هر گونه اختلال حرکت در این دو مهره ایجاد تورتیکولی می‌کند.

- تورتیکولی غیراستخوانی: تورتیکولی عضلانی مادرزادی شایع‌ترین نوع در اطفال است.

## به ۲ نوع استخوانی و غیر استخوانی تقسیم می شود.

### تورتیکولی غیر استخوانی:

خود به ۲ دسته مادرزادی و اکتسابی تقسیم می شود.

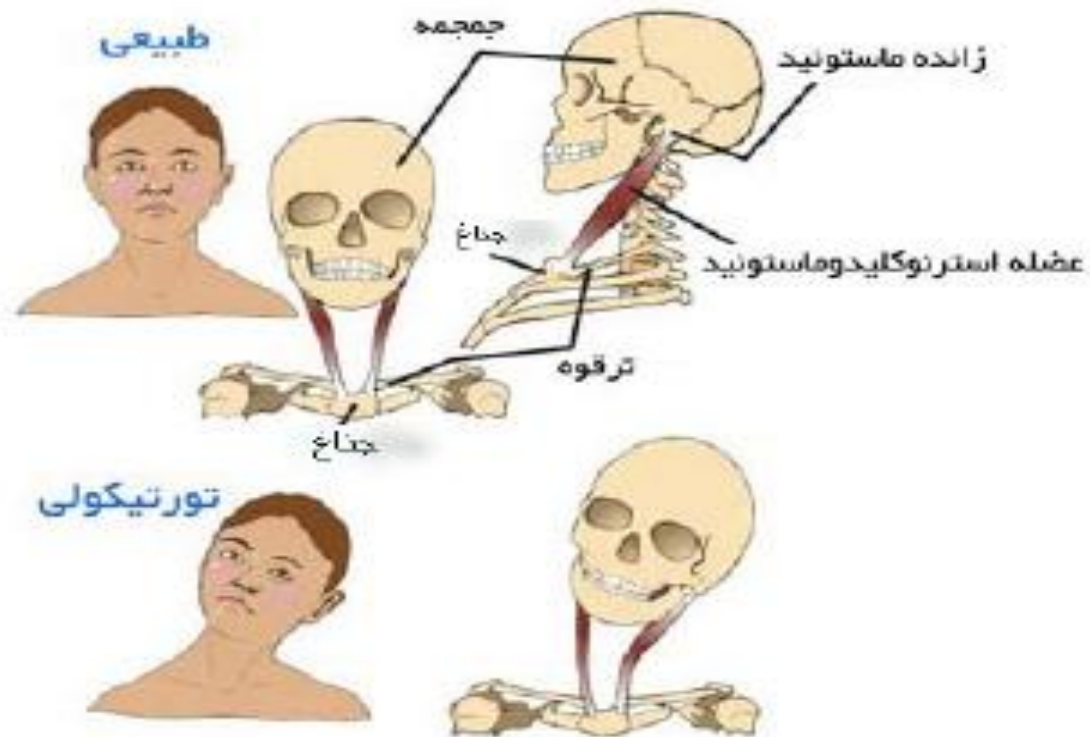
تورتیکولی عضلانی مادرزادی در دختران شایع تر است.

شایع ترین ناهنجاری تورتیکولی، تورتیکولی عضلانی مادرزادی است که در اثر کوتاهی عضله ی جناغی-چنبری- پستانی ایجاد می شود. این ضایعه معمولاً در سمت راست اتفاق می افتد و سبب کج شدن سر به این سمت و چرخش چانه به سمت مخالف می شود. در اکثر موارد، این نوع کورتیکولی خودبه خود بهبود می یابد.

### انواع تورتیکولی



تورتیکولی اکتسابی، در اثر آسیب به سیستم ماهیچه ها و یا اعصاب گردن، ایجاد می شود.





## علل کج گردنی



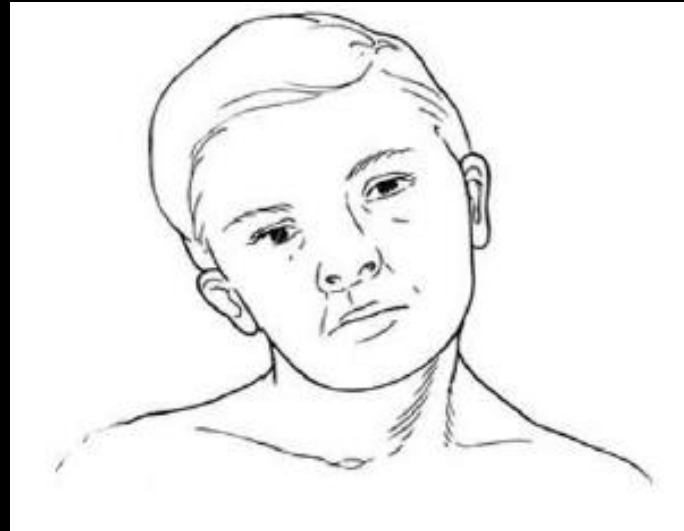
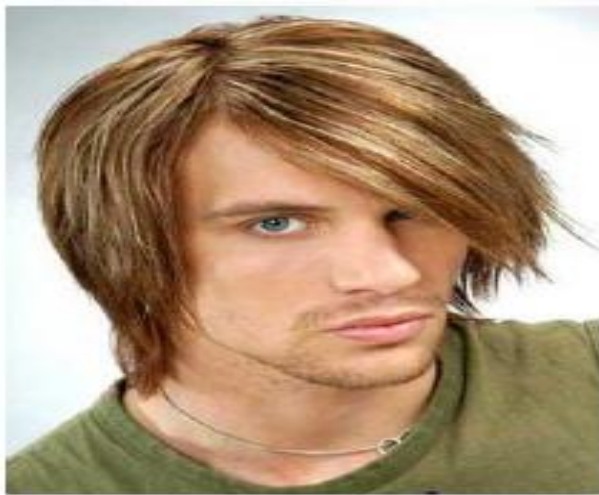
کجی گردن عبارت است از انقباض یا اسپاسم مزمن عضلات گردن که باعث چرخیدن یا خم شدن گردن شود.

علت این بیماری به درستی شناخته نشده است. علل مختلفی را برای انواع کج گردنی ذکر می کنند که عبارتند از:

# علل کج گردنی



- علل زایمانی:
  - ضربه های درون زهدانی
  - وارد آمدن ضربه به ستون مهره ای گردنی
  - کشیده شدن گردن در هنگام زایمان
- پارگی دیسک بین مهره ای
- اختلالات شنوایی
- اختلالات بینایی (از دست دادن یک چشم)
- فلج و کوتاهی یکطرفه عضله جناغی چنبری پستانی
- یکسری از عادات غلط

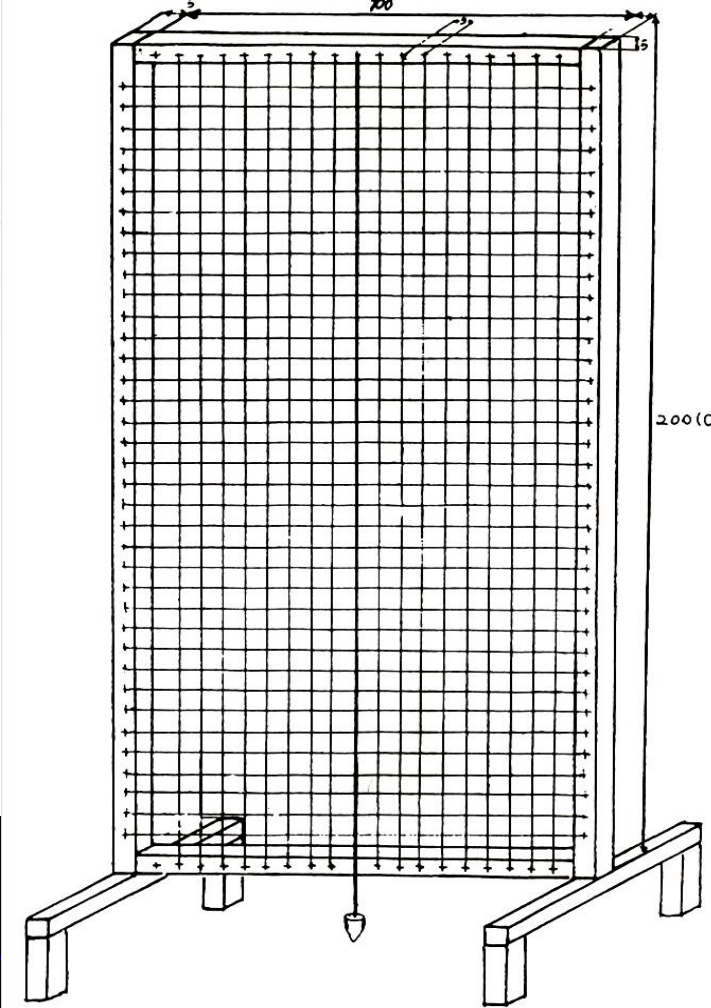
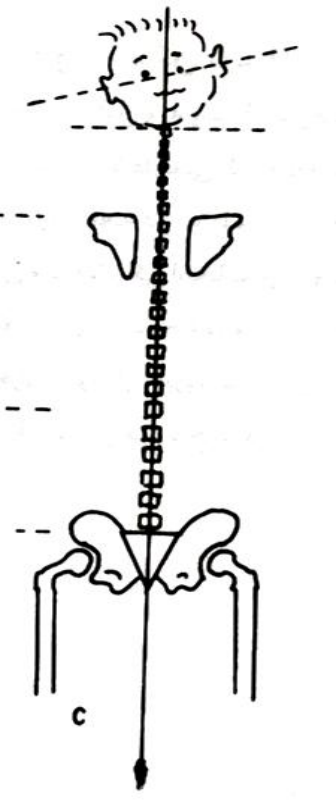


\* ضعف شنوایی و بینایی به گونه ای که فرد برای بهتر شنیدن یا بهتر دیدن به طور نا خود آگاه گردن خود را کج کند تا گوش ضعیف او به منبع صوتی نزدیکتر شود یا اینکه دید او واضحتر شود.

\* کسانی که به دلیل آرایش غلط موی سر و ریختن مو بر روی یک چشم، سر خود را کج نگه می دارند، در دراز مدت ممکن است دچار کج گردنی شوند.

## عوارض کج گردنی

- فشار روی ستون مهره‌های گردنی
- فشار روی ریشه‌های عصبی
- کشیدگی عضلات سمت مقابل
- اختلالات بینایی (کاهش میدان دید)
- درد
- ظاهر ناخوشایند



## علائم تشخیص

- مشاهده
- صفحه شطرنجی
- خط شاقولی
- از طریق دامنه حرکتی  
(این روش برای اطلاعات  
تکمیلی استفاده میشود)

## ملاحظات اصلاحی و درمانی

در ماههای اولیه زندگی کشش عضله در بیش از ۹۰٪ بیماران باعث اصلاح دائمی ناهنجاری می شود. بنابراین در مراحل اولیه، درمان حمایتی توصیه میشود.

و در مواردی که درمان حمایتی کارگشا نباشد عمل جراحی پیشنهاد می شود.

## درمان کج گردنی

در مورد درمان کج گردنی مادرزادی، مادر می تواند اعمال زیر را انجام دهد.

- \* مادر در طول روز باید اسباب بازی های بچه را در سمتی بگذارد که بچه سرش را به طرفی که مشکل دارد بچرخاند.
- \* در حین جابجا کردن بچه وی را باید طوری این طرف و آنطرف ببرد که مجبور شود سرش را به طرفی که مشکل دارد بچرخاند.
- \* وقتی بچه را در تخت میگذاریم باید او را رو به دیوار بخوابانیم تا مجبور شود سرش را برای دیدن اطراف به طرفی که مشکل دارد بچرخاند.
- \* در موقع شیر دادن هم بچه را در جهتی قرار دهیم که مجبور شود سرش را به طرف دیگر بچرخاند.

## پیشگیری از کج گردنی

پیشگیری خاصی ندارد. انواع مرتبط با استرس را می‌توان با روش‌های کاهش استرس از جمله بازخورد زیستی پیشگیری کرد.

مادران باردار نیز باید در مقابل ضربه و آسیب به ناحیه ی شکم، بسیار مراقب خود باشند.



کنار گذاشتن عادات غلط در مورد طرز نگهداشتن گردن هنگام دیدن و یا شنیدن و ... می‌تواند مانع از بروز کج گردنی شود.

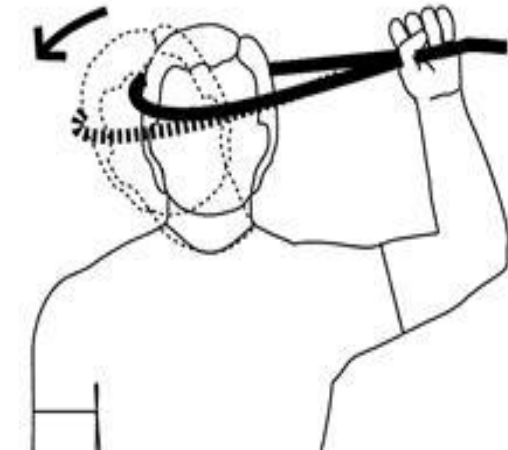
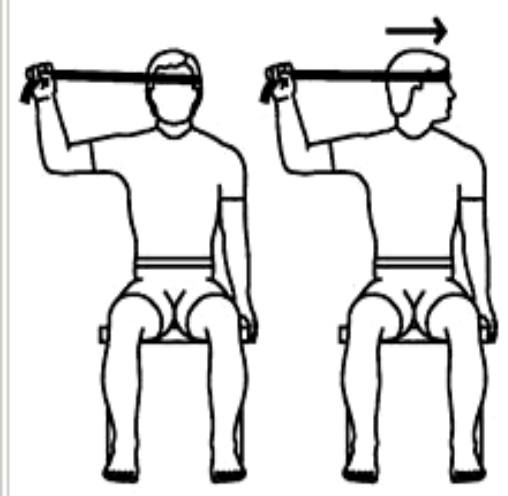


# حرکات کششی

- در وضعیت ایستاده سعی نمائید سر را به محور بدن نزدیک و در راستای ستون فقرات نگه دارید. در این حالت عضله کوتاه شده را کشش دهید.

- در گردن به سمت چپ، دست چپ را در بالای گوش و در پهلوی سر قرار دهید و آنرا به سمت مخالف فشار دهید، تنها مقاومت موجود، مقاومت عضله کوتاه شده می باشد.

- بادکنک کوچکی را در طرف انحنای گردن (طرفی که عضله کشیده شده) قرار داده و از فرد می خواهیم با کنار سر، بادکنک را تحت فشار قرار دهد.



# حرکات تقویتی



- با پهلوهای سر و نه با پیشانی به توپ معلق ضربه بزنید؛ این حرکت در جهت عضله کش آمده، بسیار مفید می باشد.

- دست موافق را در طرفی که عضله کش آمده روی سر می گذاریم تا از این راه مقاومتی را ایجاد نمائیم. اکنون با وجود فشار دست، تلاش می کنیم تا سر را به شانه نزدیک نمائیم.



- تمرین فوق را با اعمال مقاومت دست یا وزنه نیز می توان انجام داد.



- در وضعیت خوابیده به پهلو موافق سمت عضله کوتاه شده قرار می گیریم و در حالتی که سر هیچگونه اتکائی ندارد تلاش می کنیم بر خلاف جاذبه زمین سر را از پهلو به شانه نزدیک می نمائیم (استفاده از نیروی جاذبه).



- تمرین فوق را با اعمال مقاومت دست یا وزنه نیز می توان انجام داد.

- انجام یکسری حرکات کششی در آب

A photograph of a dirt path lined with trees in autumn. The trees have yellow and orange leaves, and the path is covered in fallen leaves. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The text "باسپاس از شکیبایی شما" is overlaid in the center of the image.

باسپاس از شکیبایی شما

# گردن صاف

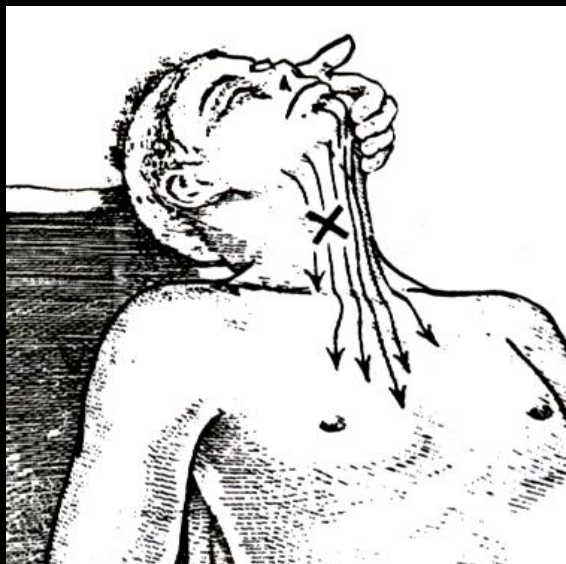
در این عارضه گودی گردن کاهش می یابد و گردن صاف میشود بنابراین ارتفاع گردن بلندتر به نظر میرسد.

**عوارض این ضایعه:**

- اختلال کار مفصل فکی - گیجگاهی
- گردن مستعد آسیب می شود.
- عدم تعادل عضلانی (کوتاهی عضلات قدام گردن،  
ضعیف شدن عضلات بالا برنده کتف و نردبانی)



# حرکات اصلاحی



## - کشش عضلات قدام گردن:

فرد در حالت نشسته سر را به عقب می برد و حالت اکستنشن در مهره های گردنی انجام می دهد و یا حتی می توان از فرد کمکی استفاده کرد.

## - تقویت عضلات بالا برنده کتف:

فرد در حالی که بازوهایش در کنار تنه آویزان هستند، می ایستد و عمل بالا بردن کتفها را انجام می دهد، برای لحظاتی این وضعیت را حفظ می کند، سپس به آرامی شانه ها را پائین می آورد.

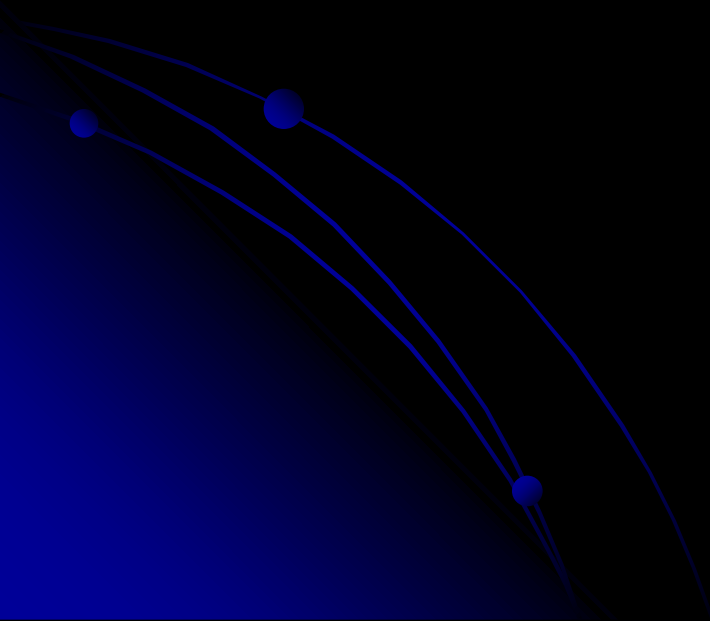
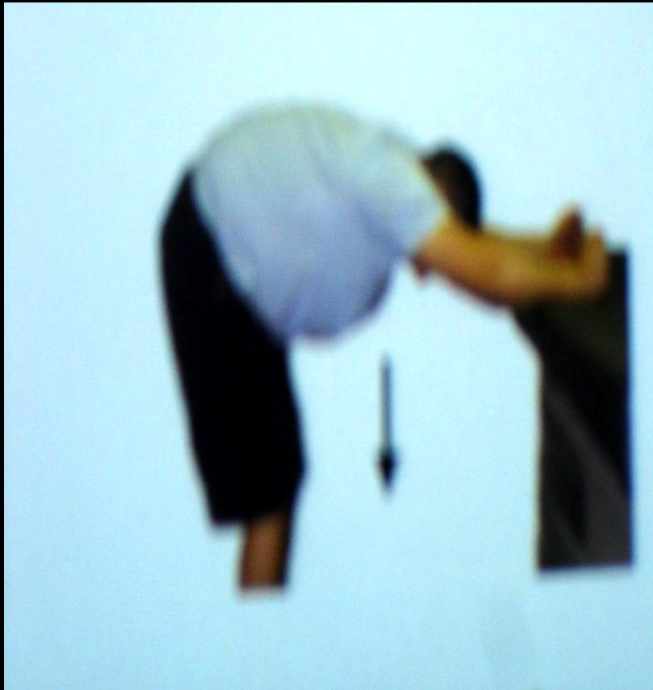
همین حرکت را با وزنه نیز می توان انجام داد.

## - تقویت عضلات باز کننده گردن:

فرد رو به شکم بخوابد و سر را از زمین بلند کند.

فرد دستش را پشت سر قرار می دهد و در مقابل باز کردن گردن مقاومت می کند.







Too Far Forward

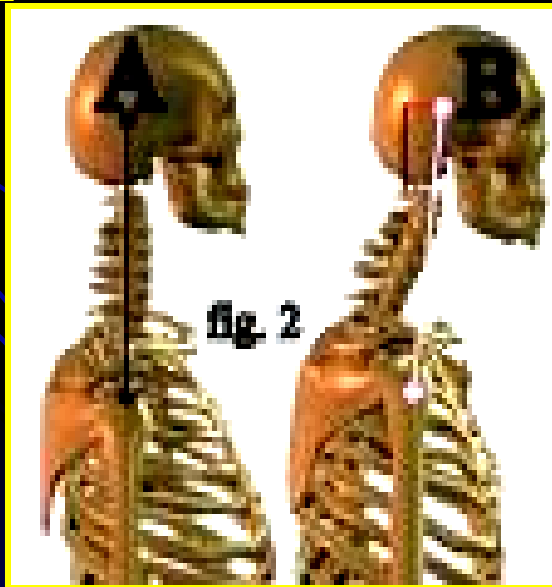


# عارضه سر به جلو

ستون فقرات در ناحیه گردن به سمت جلو تحدب دارد. چنانچه این انحنا بیش از حد طبیعی باشد به آن لوردوز گردنی یا سر به جلو می گویند.

در این ناهنجاری، مرکز ثقل سر، جلوتر از خط شاقولی قرار می گیرد. در این حالت فشار زیادی به مفاصل گردن وارد می شود.

♣ طی تحقیقات انجام شده در داخل کشور، شایع ترین ناهنجاری اندام فوقانی است.







# علائم تشخیص



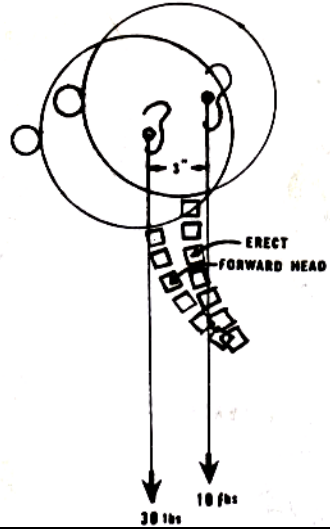
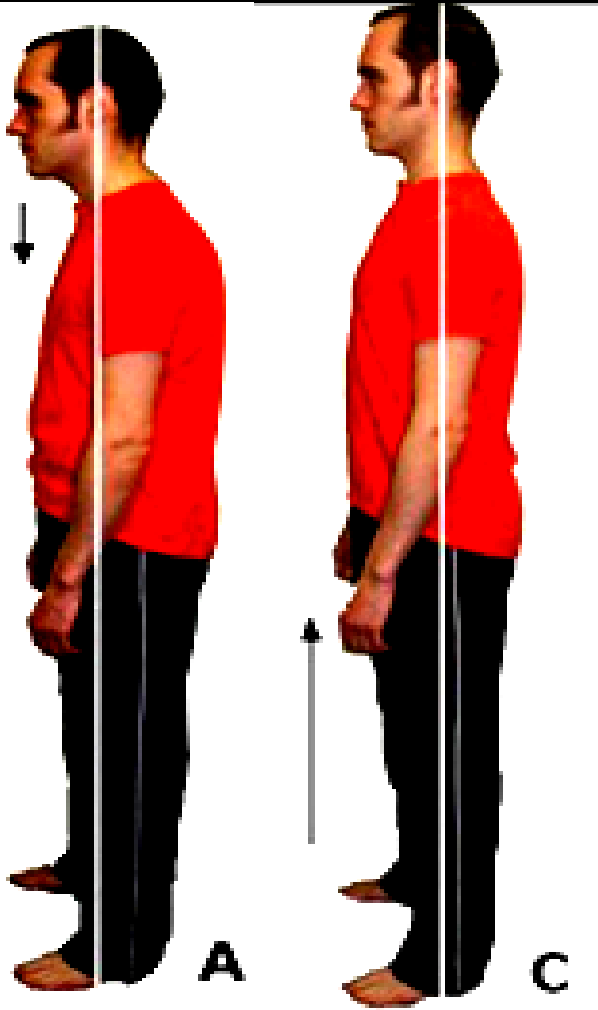
- مشاهده

- خط شاقولی

- صفحه شطرنجی

- از طریق دامنه حرکتی

# عوارض



- ۱- نمای ناخوشایند
- ۲- کوتاهی قد
- ۳- فشار به مهره‌های گردنی
- ۴- فشار به اعصاب گردنی
- ۵- فشار به ناحیه فکی
- ۶- سینه‌ها و شانه‌های افتاده
- ۷- عدم تعادل عضلانی

# علل ایجاد سر به جلو

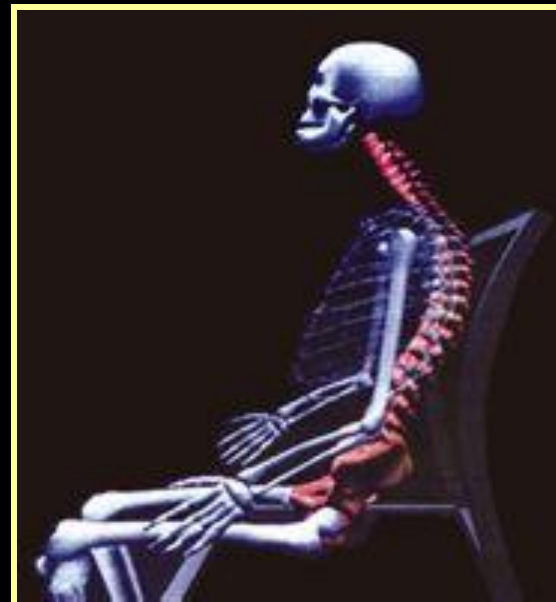
۱- فلج عضلات قدام گردن (بجز عضله جناغی چنبری پستانی)

۲- عاداتهای غلط

۳- ضعف بینایی

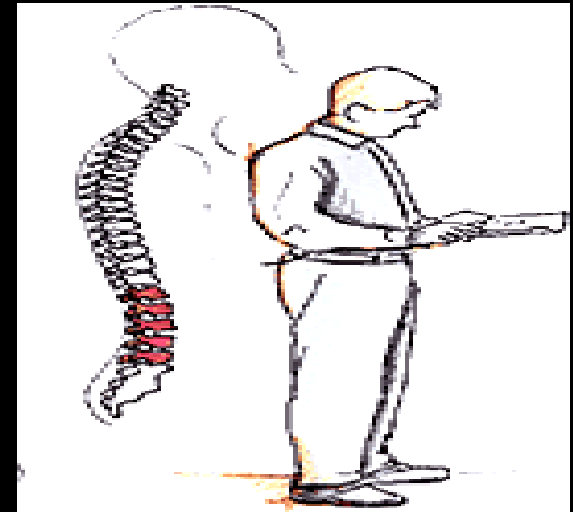
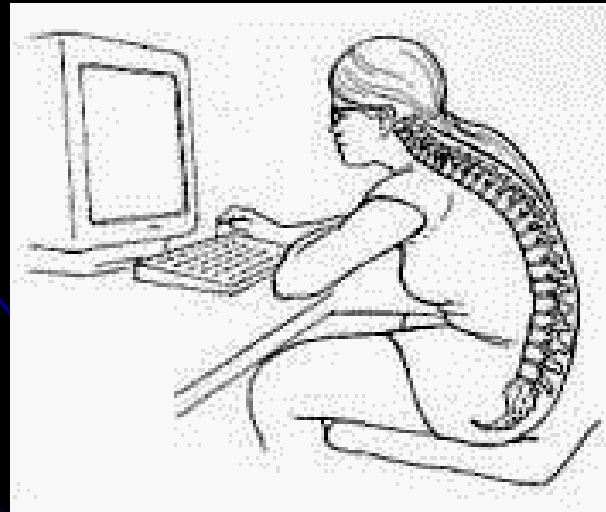
۴- کیفوز پشتی

Bad Sleeping Position



# ملاحظات اصلاحی

باید توجه نمود که وضعیت سر به جلو از نظر پیامدهای بعدی دارای عواقب شدیدی نیست. مگر اینکه برای جبران این وضعیت، انحنای پشتی افزایش یابد و در آن صورت بروز آسیب افزایش می یابد.



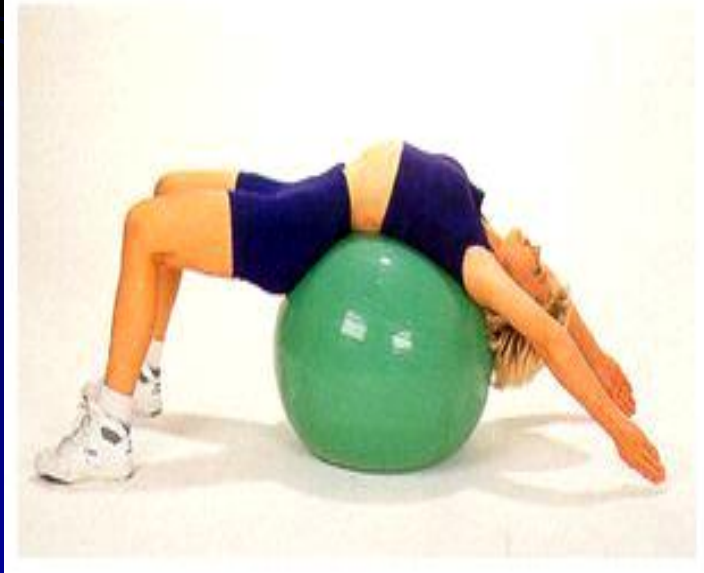
# حرکات کششی و تقویتی



- در حالت نشسته، دو دست را پشت سر گذارید سعی کنید با فشار دست به جلو، نگذارید سر به جلو برود و کشش را حفظ نمائید.

- در صورت داشتن انعطاف پذیری خوب سعی کنید پل در کشتی را امتحان نمائید.

جهت اطمینان از کشش باید پیشانی با تشک در تماس باشد. البته در شرایط که انجام این حرکت برای شخص مضر و خطرناک می باشد میتوان این حرکت را با توپ طبی انجام داد.



# حرکات کششی و تقویتی

- از بارفیکس آویزان شوید؛ آنقدر سر را به عقب ببرید که بتوانید پشت سر را ببینید، مجدداً عمل را تکرار نمائید (و حرکتی مناسب جهت گردن صاف)

- پشت به دیوار بایستید و پاشنه های پا را به فاصله ۵ تا ۸ سانتی متر از دیوار فاصله گرفته و پشت سر را به دیوار بفشارید. به انحنای کمر نباید افزوده گردد.



# حرکات کششی و تقویتی

- از طرف شکم بر روی زمین دراز بکشید. در حالیکه چانه به داخل است سر را به عقب برده و آنرا از زمین جدا نمائید. (اگر گودی کمر دارید، این حرکت را انجام ندهید).

- روی زمین به حالت طاقباز بخوابید، درحالی که چانه داخل است، چانه را به سینه نزدیک کنید.

- انجام حرکات با تیوب

