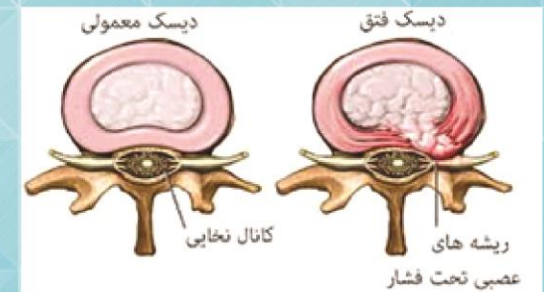


## فتق دیسک گردن :

فتق دیسک گردن عارضه نسبتاً رایجی است که اگرچه احتمال بروز آن در هر نقطه‌ای در امتداد ستون فقرات وجود دارد، غالباً بر ناحیه گردن یا کمر تأثیر می‌گذارد. فتق دیسک، یا لغزش یا پارگی دیسک گردن، هنگامی رخ می‌دهد که یکی از دیسک‌های بالشتک مانند قرار گرفته بین مهره‌ها از جایگاه خود خارج شود و به عصب مجاور فشار وارد کند.

علائم دیسک گردن شامل درد تیز یا سنگین، گرفتگی یا اسپاسم عضلانی، ضعف، گزگز کردن یا درد ارجاعی می‌باشد.

رایج‌ترین دلایل فتق دیسک عبارت‌اند از: خم کردن، قوز کردن، به جلو دادن شانه‌ها یا بلند کردن اشیاء به دفعات یا به مدت طولانی طی انجام فعالیت‌های روزانه.



## فیزیوتراپی :

هدف اصلی فیزیوتراپی این است که بیمار مبتلا به دیسک گردن بتواند بدون مشکل و به طور مستمر در فعالیت‌های روزانه و نقش‌های زندگی مشارکت داشته باشد. جهت نیل به این هدف برنامه‌ای درمانی بر مبنای نتایج معاینات و ارزیابی‌ها و اهداف شخصی بیمار طراحی می‌شود. در اغلب برنامه‌های درمانی ترکیبی از تمرین‌ها و حرکات‌های اصلاحی و ورزش گردن درد گنجانده می‌شود.

### تمرینات موثر در درمان علایم دیسک گردن

**تمرین ۱:** بنشینید و سر و گردن خود را صاف بگیرید. سپس به آرامی سر خود را به سمت شانه راست پایین ببرید و از دست راست خود برای حرکت دادن گردن کمک بگیرید. تا جایی گردن را حرکت دهید که کشش ملایمی را سمت چپ گردن خود احساس کنید و سپس گردن خود را به حالت اولیه بازگردانید. این حرکت را بر هر طرف ۵ بار تکرار کنید.



۲

**تمرین ۲:** برای رفع گردن درد بنشینید و سر و گردن خود را صاف بگیرید. به آرامی گردن خود را به سمت راست بچرخانید تا جایی که بینی شما در بالای شانه شما قرار گیرد. سپس به آرامی به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را برای هر طرف ۵ بار تکرار کنید.



**تمرین ۳:** بنشینید و سر خود را صاف بگیرید. دستتان را روی گوشتان قرار دهید و ثابت بگیرید و با یک سوم نیرویتان به مدت ده ثانیه سرتان را به دستتان فشار دهید. برای سمت مقابل هم تکرار نمایید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



**تمرین ۴:** بنشینید و سر خود را صاف بگیرید. دستتان را روی پیشانی بگذارید و به مدت ده ثانیه با یک سوم نیرویتان سرتان را به دستتان فشار دهید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



۳



## فیزیوتراپی پس از فتق دیسک گردن

**گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت**  
**منابع:** کتاب ورزش های پس از اعمال جراحی  
ماژور ارتوپدی Nether  
**زیر نظر سرپرست علمی گروه ارتوپدی:**  
دکتر عزیز نوری جراح و متخصص ارتوپدی  
**تهیه کننده:**

الهه محمدی مجد فیزیوتراپیست  
**تاریخ تهیه:** شهریور ۱۳۹۵  
**تاریخ بازنگری:** مهرماه ۱۳۹۹

### ارتباط با ما:

☎ سامانه تلفن ۴ رقمی: ۳۱۵۵  
سامانه پیام کوتاه: +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵  
تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵  
فاکس: ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷  
✉ ایمیل: [info@behboud.com](mailto:info@behboud.com)  
🌐 وب سایت: [www.Behboud.com](http://www.Behboud.com)  
📍 آدرس: تبریز / خیابان ارتش جنوبی  
نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.

چهارراه باغ شمال

خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت



بیمارستان بهبود  
Behbud Hospital

**بیمارستان بهبود**  
**پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی**

### تمرین ۵:

به پشت دراز بکشید و به آرامی سرتان را به بالشت فشار دهید. به مدت ده ثانیه این وضعیت را حفظ کنید. این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.

