

ناهنجاری سر

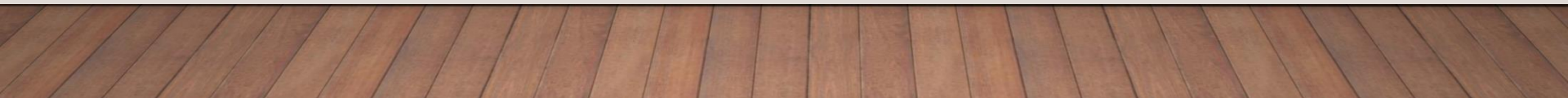
ارائه ای از : هستی حقیقت پژوه

ناهنجاری سر به جلو یک وضعیت بسیار شایع است که در آن سر و گوش‌ها جلوتر از خط عمود بر وسط بدن قرار می‌گیرد. این در حالی است که در حالت طبیعی یا خنثی، سر و گوش‌ها باید با شانه‌ها و خط عمود بر وسط بدن در یک راستا باشند.

ناهنجاری سر به جلو می‌تواند باعث درد گردن، سفتی، راه‌رفتن نامتعادل و سایر عوارض جانبی شود. این ناهنجاری اغلب با ناهنجاری شانه‌های گرد همراه است که در موارد شدید می‌تواند منجر به کیفوز یا قوز پشتی شود.

اما خبر خوب این است که معمولاً می‌توان این ناهنجاری را برطرف نمود: انجام تمرینات کششی و تقویتی همراه با توجه به وضعیت بدنی مناسب، عوارض جانبی این ناهنجاری را تسکین می‌دهد و وضعیت بدنی را بازبانی می‌کند.

ناهنجاری سر به جلو همچنین گردن متنی نیز نامیده می‌شود، زیرا این وضعیت اغلب در نتیجه خم‌شدن‌های طولانی مدت به سمت صفحه لپ‌تاپ یا تلفن همراه به وجود می‌آید. این ناهنجاری همچنین در سالمندان به دلیل از دست دادن قدرت عضلانی در روند پیری مشاهده می‌شود.



اگر گردن شما نیز به سمت جلو متمایل می شود و سرتان به جای اینکه مستقیماً بالای شانه هایتان قرار بگیرد، در جلوی شانه هایتان قرار دارد، احتمالاً شما نیز دچار ناهنجاری سر جلو هستید. این وضعیت می تواند عضلات گردن شما را تحت فشار قرار دهد و چندین کیلوگرم وزن اضافی بر ستون فقرات گردنی شما وارد کند و خطر آسیب در ستون فقرات را افزایش دهد.

وضعیت سر به جلو می تواند منجر به مشکلات متعددی شود، از جمله افزایش فشار روی ستون فقرات گردنی، اضافه کردن بار عضلانی بیشتر در این ناحیه و قوز بالای کمر. هرچه وضعیت سر به جلو بیشتر ادامه یابد، احتمال بروز گردن درد، سفتی و سایر علائم بیشتر می شود. در نتیجه با ما همراه باشید تا بدانید راه درمان این ناهنجاری در چیست.

شما می توانید با انجام هر روزه این عادات ساده به اصلاح وضعیت سر به جلو در طول زمان کمک کنید.

۱. برای درمان سر به جلو هر روز صبح را با کشش عضلات سینه و چانه شروع کنی

بسیاری از حرکات کششی و تمریناتی که برای مقابله با ناهنجاری سر به جلو طراحی شده‌اند، ساده هستند و می‌توان آنها را به راحتی در برنامه روزانه قرارداد. تنفس عمیق نیز می‌تواند به بهبود وضعیت بدن شما کمک کند.

در ادامه چند تمرین برای شروع آورده شده است:

تمرین چین تاک

یا کشش چانه تمرینی سریع و آسان است و به تقویت عضلات بازکننده بالای قفسه سینه، یعنی عضلاتی که سر شما را روی شانه‌ها قرار می‌دهند، کمک می‌کند. کشش چانه یکی از تمرین‌های کلیدی است که برای کمک به تراز نگه داشتن سر در بالای ستون فقرات توصیه می‌شود.

برای انجام این تمرین:

بایستید و بالاتنه خود را به دیوار تکیه دهید و پاها به اندازه عرض شانه باز کنید.

چانه خود را پایین بیاورید و سر خود را به عقب بکشید تا با دیوار برخورد کند.

کشش را به مدت ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.



تمرین چین تاک در وضعیت خوابیده

خوب است که این کشش درست قبل از بلند شدن از رختخواب و در اول صبح انجام شود.

برای انجام این تمرین:

به پشت دراز بکشید و یک حوله کوچک زیر گردن خود قرار دهید.

چانه خود را به داخل بکشید و سپس به حالت طبیعی برگردید و برای ۱۰ بار این حرکت را تکرار کنید.



تمرین چین تاک بر روی دیوار

این تمرین نیز به شما در داشتن وضعیت مناسب بدنی کمک می‌کند.

بایستید و شانه‌ها، سر و پشت خود را صاف روی دیوار قرار دهید.

چانه خود را به داخل بکشید و چند ثانیه نگه دارید و سپس به حالت طبیعی چانه برگردید و این حرکت را ده بار تکرار کنید. می‌توانید هم‌زمان با انجام این حرکت و از همان موقعیت شروع، هر دودست را مقابل دیوار و کف دست‌ها را رو به بیرون قرار دهید و دست‌های خود را روی دیوار بالا و پایین ببرید.



کشش کردن به جلو

این تمرین نوعی تغییر شکل از همان حرکت چین تاک است.

می‌توانید این تمرین را به صورت ایستاده یا نشسته انجام دهید.

با استفاده از دو انگشت یک‌دست، چانه خود را به سمت عقب ببرید سپس دست دیگر خود را بالای سرتان قرار دهید و به آرامی در حالی که سر خود را به سمت سینه خم می‌کنید به پشت سر خود فشار وارد کنید و این فشار را تا زمانی که احساس کشیدگی در پشت کردن کنید ادامه دهید.

این کشش را به مدت ۲۰ ثانیه نگه دارید و سپس به حالت طبیعی برگردید و سه بار دیگر آن را تکرار کنید.

Neck Fwd Flexion

1



2



ژست یوگا برای گردن درد

بسیاری از حرکات یوگا می‌توانند به کاهش تنش و درد در گردن و شانه‌های شما کمک کنند؛ اما ما در ادامه یکی از تمرینات ساده در این زمینه را برای شما آورده‌ایم:

طوری بایستید که پاهایتان در راستای باسن باشد.

به آرامی به جلو خم شوید و کمی زانوهای خود را خم کنید.

دستان خود را روی زمین یا زیر انگشتان پاهایتان قرار دهید.

چانه خود را به سمت قفسه سینه‌تان ببرید و اجازه دهید سر و گردنتان شل شود. باید بتوانید بدون هیچ استرسی این کار را انجام دهید.

با سر خود دایره‌هایی ایجاد کنید یا سر خود را از یک طرف به سمت دیگر حرکت دهید تا به کاهش تنش کمک کنید.

این موقعیت را حداقل برای یک دقیقه نگه دارید. سپس ستون فقرات خود را به سمت بالا بچرخانید و بایستید و در آخر بازوها و سر خود را بالا بیاورید.

۲. برای درمان سر به جلو فضای کاری خود را به صورت ارگونومیک تنظیم کنید

نشستن بر روی صندلی و خیره شدن به صفحه نمایش برای ساعات طولانی می تواند به راحتی شما را مستعد ناهنجاری سر به جلو کند. پس میز کاری خود را طوری بچینید که شما را تشویق کند سرتان را روی شانه هایتان در یک راستا نگه دارید.

محل قرارگیری میز، مانیتور کامپیوتر یا کیبوردتان را برای کمک به تراز نگه داشتن سروگردن خود به طور مناسب تنظیم کنید.

صفحه نمایش یا لپ تاپ خود را طوری بالا بیاورید که وقتی مستقیم به جلو نگاه می کنید، چشمانتان به یک سوم بالای صفحه نمایش برخورد کند.

موس و کیبورد خود را به صورتی قرار دهید که هنگام استفاده از آنها، ساعدهای شما موازی با زمین باشند و آرنج های شما تقریباً ۹۰ درجه خم شده باشند.

یک صندلی اداری با تکیه گاه مناسب تهیه کنید تا بتوانید در حین کار پشت سر خود را روی صندلی صاف نگه دارید.

اگر با رعایت تمام این موارد باز هم متوجه شدید که گردن خود را به جلو خم می کنید، یک یادآوری را روی تلفن خود تنظیم کنید که چندین بار در روز به شما هشدار دهد تا وضعیت بدن خود را بررسی کنید.

۳. برای درمان سر به جلو روی بالش‌های طبی بخوابید

بالش طبی که گاهی بالش ارتوپدی نیز نامیده می‌شود، دارای شکل مشخصی است. مرکز بالش به سمت داخل خمیده است تا از انحنای طبیعی سر و ستون فقرات گردنی بهتر حمایت کند. هدف از طراحی این بالش‌ها، خنثی نگه‌داشتن گردن شما به هنگام خواب است. اگر تهیه این نوع بالش‌ها برای شما هزینه زیادی دارد می‌توانید به‌جای بالش، حوله‌ای زیر گردنتان رول کنید و به همان تأثیر مشابه بالش‌های طبی دست پیدا کنید.

در ضمن قابل ذکر است که هیچ مدرک پزشکی واضحی وجود ندارد که یک نوع بالش را بر دیگری ارجحیت دهد، بنابراین اجازه دهید برای انتخاب بالش مناسب، راحتی شخصی شما را در این زمینه راهنمایی کند.

توجه به این نکته ضروری است که یک‌شبه وضعیت سر روبه‌جلو را اصلاح نخواهید کرد؛ بنابراین به نکاتی که گفته شد متعهد شوید و ببینید آیا در هفته‌ها و ماه‌های آینده متوجه بهبودی شده‌اید یا خیر. اگر وضعیت سر به جلو شما شدید است یا باعث درد می‌شود، با یک فیزیوتراپیست یا متخصص حرکات اصلاحی مشورت کنید؛ زیرا این متخصصان می‌توانند راهنمایی‌ها و گزینه‌های بیشتری را برای کمک به بهبود وضعیت بدن به شما ارائه دهند.

تحقیقات در رابطه با سر به جلو چه می‌گویند؟

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ که بر روی دانشجویان سالم و دارای ناهنجاری سر به جلو انجام شد نشان داد که این ناهنجاری با کاهش عملکرد تنفسی مرتبط است.

مقاله مروری دیگری در سال ۲۰۱۹ نیز گزارش داد که ناهنجاری سر به جلو و کیفوز با افزایش میزان مرگومیر، به‌ویژه در مردان و زنان مسن، مرتبط است.

مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۴ نشان داد که وزن مؤثر سر بر روی ستون فقرات که در حالت خنثی بین ۴ الی ۵ کیلوگرم است، در ناهنجاری سر به جلو می‌تواند تا ۲۲ کیلوگرم افزایش یابد!

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ که بر روی افرادی که بیش از شش ساعت در روز با رایانه کار می‌کردند انجام شد، نشان داده شد که ناهنجاری سر به جلو می‌تواند توانایی تعادل را کاهش دهد.

علت ناهنجاری سر به جلو

ناهنجاری سر به جلو اغلب از خم شدن روی یک دستگاه الکترونیکی یا خم شدن پشت میز برای نگاه کردن به صفحه نمایش کامپیوتر برای مدت طولانی ناشی می شود.

از طرفی مطالعات نشان می دهد که تمرین های کششی و تقویتی خاص و درمان های دستی که توسط متخصصین کایروپراکتیک یا فیزیوتراپیست ها انجام می شود می تواند به بازگرداندن همترازی طبیعی سروگردن و کاهش عوارض جانبی کمک کند.

سایر علل احتمالی ناهنجاری سر به جلو عبارت اند از:

رانندگی در حالت خمیده روی فرمان برای مدت طولانی

مشاغلی که نیاز به خم شدن به جلو دارند، مانند خیاطی

حمل یک کوله پشتی سنگین

وضعیت بدنی نامناسب طولانی مدت، مانند قوز کردن

خوابیدن با بالش خیلی بلند یا مطالعه در رختخواب

آسیب‌های گردنی، مانند آسیب و پپلش یا شلاقی

حرکات جبرانی برای سازگاری با درد

ضعف عضلانی در قسمت فوقانی کمر

بیماری‌هایی مانند آرتروز و تحلیل استخوان

ناهنجاری‌های مادرزادی

عوارض ناهنجاری سر به جلو

ناهنجاری سر به جلو می‌تواند عملکرد عضلات قسمت بالایی کمر، گردن و شانه‌های شما را که از سر حمایت می‌کنند دچار اختلال کند.

هنگامی که وضعیت بدنی شما دچار ناهماهنگی شود، فشار بیش از حدی بر عضلات و بافت‌های همبند وارد می‌شود. این موضوع باعث تغییر طول و قدرت عضلات می‌شود. یعنی عضلات جلوی گردن کوتاه و ضعیف و عضلات پشت گردن بلند و سفت می‌شوند.

ناهنجاری سر به جلو همچنین بر اعصاب، تاندون‌ها و رباط‌های درگیر با آن عضلات نیز تأثیر می‌گذارد.

عوارض جانبی این ناهنجاری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

گردن درد مزمن

عضلات سفت گردن

کاهش دامنه حرکتی گردن

سر درد

کمر درد

درد فک در مفصل گیجگاهی – فکی

بی‌حسی و گزگز در بازوها و دست‌ها

کاهش کنترل تعادل

اسپاسم عضلانی

پارگی یا سایر مشکلات مربوط به دیسک‌ها

عمل جراحی برای درمان ناهنجاری سر به جلو

از جراحی برای درمان ناهنجاری سر به جلو استفاده نمی‌شود، مگر اینکه یک ناهنجاری ساختاری زمینه‌ای، مانند ناهنجاری‌های مادرزادی وجود داشته باشد.

در برخی موارد که ناهنجاری سر به جلو با کیفوز همراه است، ممکن است از جراحی استفاده شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

ناهنجاری سر به جلو می‌تواند عوارض جانبی دردناکی داشته باشد، و انجام وظایف روزانه شما را مختل کند. اگر در گردن خود درد دارید، بهتر است برای معاینه و تشخیص به یک پزشک مراجعه کنید. در برخی موارد، ممکن است این ناهنجاری همراه با یک بیماری زمینه‌ای مانند خار استخوانی یا پارگی دیسک همراه باشد.

پزشک ممکن است برای شل کردن عضلات یا تسکین درد دارویی برای شما تجویز کند. همچنین می‌تواند شما را برای فیزیوتراپی یا کاردرمانی به متخصص مربوطه ارجاع دهد.

ناهنجاری سر روبه جلو امروزه وضعیتی بسیار متداول است؛ زیرا افراد مدت زمان طولانی را روی تلفن یا لپتاپ خود خم می‌شوند.

ناهنجاری سر به جلو تراز طبیعی بدن شما را دچار اختلال می‌کند و گاهی می‌تواند دردناک یا همراه با عوارض جانبی دیگری باشد. انجام تمرینات ورزشی و کششی در تسکین درد و بازگرداندن وضعیت مناسب بدن مؤثر است. رفع ناهنجاری سر به جلو مستلزم توجه به وضعیت بدن و حفظ حرکات کششی و خاص در طول روز است.