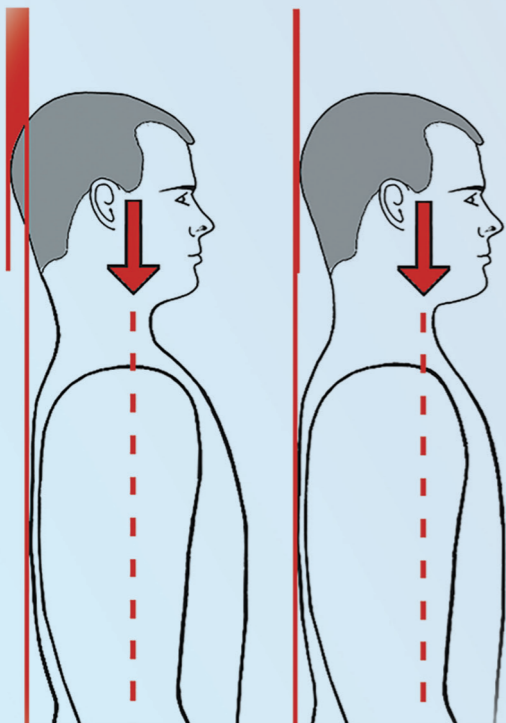




پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

وضعیت بدنی سر به جلو (Forward head posture)



۸. پس از صرف هر ۳۰ دقیقه پشت میز کار، رایانه و یا تلویزیون بلند شوید و مقداری راه بروید.



۹. چنانچه پس از بیدار شدن از خواب دچار درد گردن هستید، از یک متکای محافظ کردن استفاده کنید. این متکا به شما اجازه می‌دهد تا در وسط آن مستقر شود و همزمان از گردن به وسیله یک بخش منحنی سفت در انتهای متکا حمایت می‌کند.

<http://www.chiro.org>



تهیه و تنظیم: دکتر حامد عباسی

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

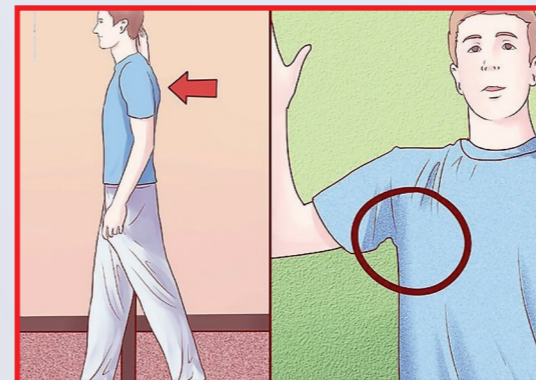
تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳

کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

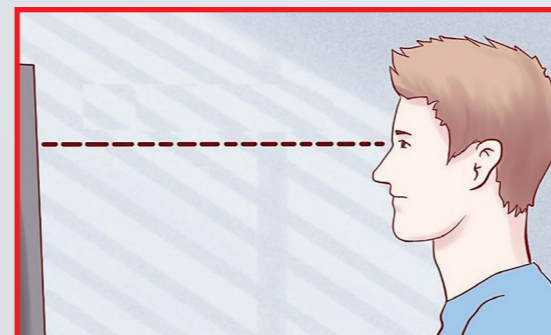
۸۸۷۴۷۸۸۴ - ۸۸۷۴۷۶۳۲ - ۸۸۷۴۷۷۹۳

نمبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲

SSRC.AC.IR



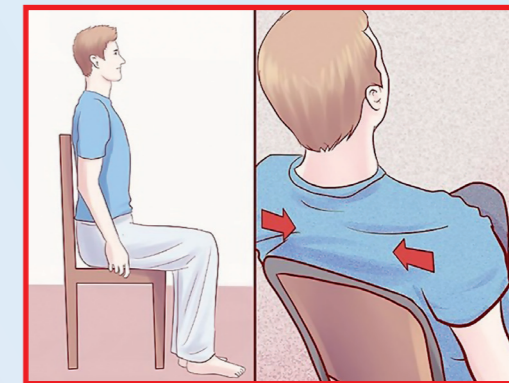
۶. صغحه نمایشگر خود را به گونه‌ای تنظیم نمایید که یک‌سوم بالایی آن موازی با سطح چشم شما باشد. فاصله بین چشم‌ها و صغحه نمایشگر باید بین ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتر باشد



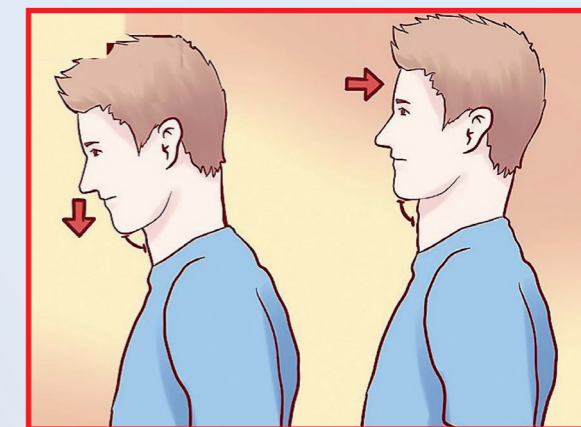
۷. از حمل کوله‌پشتی و کیف‌های سنگین خودداری کنید. همچنین حمل کیف بر روی یک بازو یا شانه منجر به وضعیت‌های بدنی نامناسب می‌شود.



۳. بر روی صندلی بنشینید، کتفها را به هم نزدیک کنید. این وضعیت را ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حفظ نمایید.



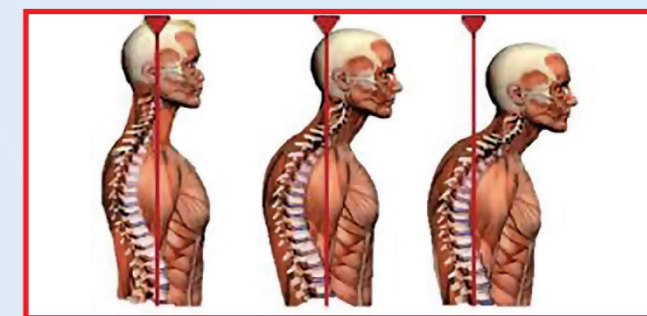
۴. چانه را به سمت عقب و داخل گردن بکشید. همزمان بینی به سمت پایین حرکت کند. این وضعیت را ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حفظ نمایید.



۵. در مقابل چهارچوب در بایستید. مطابق با شکل، کف دست را مقابل لبه مقابل قرار دهید. به سمت جلو حرکت کنید تا در عضلات سینه کشش را احساس کنید. ۳۰ ثانیه این وضعیت را نگاهدارید. سپس دست دیگر را قرار دهید.

تعریف

راستای طبیعی وضعیتی است که در نمای جانبی خط شاقولی به عنوان شاخص از لاله گوش و زائده آخروی کتف گذر کند. چنانچه وضعیت فوق به هم بخورد به گونه‌ای که خط شاقولی از پشت گوش عبور کند، وضعیت به وجود آمده سر به جلو خوانده می‌شود و بر اساس میزان فاصله‌ای که گوش از خط شاقولی می‌گیرد شدت ناهنجاری معین می‌شود.



در عارضه سر به جلو به ازای هر ۳-۲ سانتیمتر که سر از محل اصلی خود به جلو حرکت می‌کند، این جابه‌جایی نیازمند ۱۴-۷ کیلوگرم نیروی عضلانی اضافی برای حفظ وضعیت دارد و این بدین معنی خواهد بود که نیروی عضلانی کمتری برای حمایت در مقابل فشارهای خارجی در اختیار عضلات مربوطه خواهد بود. این میزان فشار زیادی بر ستون فقرات گردنی به مهره‌ها و دیسک‌های بین مهره‌ای منتقل شده و ضایعات خاص خود را به دنبال خواهد داشت.

علائم سر به جلو

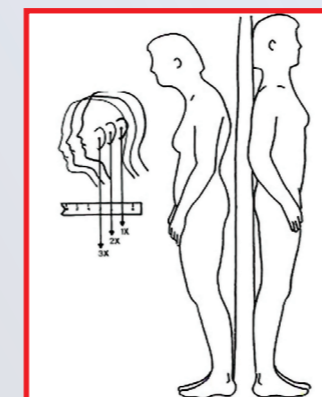
علائم دیداری: ۱) سر به جلو ۲) شانه‌های گرد ۳) افزایش فاصله بین دو کتف

علائم لمسی: سفتی و تنش زیاد ساختار عضلانی در عضلات تحت سری، جناغی چنبری، دوزنقه فوقانی و راست کننده ستون فقرات در ناحیه گردنی.

درد: معمولاً سردرد، درد گردن، کرخی و تیر کشیدن در

بازوها به دلیل گیرافتادن اعصاب در ناحیه عبور از قسمت گردن، سینه.

تشخیصی:



آزمون ایستادن در مقابل دیوار شیوه‌ای ساده و میدانی برای ارزیابی وضعیت بدنی سر به جلو است و به دو روش ایستاده و نشسته انجام می‌شود. فرد پشت به دیوار به گونه‌ای می‌ایستد که پاشنه‌ها، باسن و لبه خلفی کتف‌ها به دیوار بچسبند. در این وضعیت،

شرایط طبیعی سر و گردن به گونه‌ای است که خواهد بود که سر به دیوار بچسبند. در صورتی‌که سر از دیوار فاصله بگیرد بروز ناهنجاری سر به جلو محرز خواهد بود. به ازای هر ۱ و ۲ و ۳ اینچ که سر از دیوار فاصله می‌گیرد به ترتیب درجه ضعیف، متوسط و شدید حادث شده است.

علل بروز وضعیت بدنی سر به جلو

عوامل متعددی پتانسیل به وجود آوردن ناهنجاری سر به جلو را دارند. از آنجایی‌که ستون فقرات در ناحیه گردنی نسبت به دیگر نواحی متحرک‌تر است این عامل خود نیز می‌تواند تشدیدکننده علل به وجود آورنده ناهنجاری‌ها در این ناحیه باشد. از جمله عوامل شامل: وضعیت بدنی نامناسب، مشکلات دیداری (دید ضعیف)، شرایط کاری نامناسب، استفاده مداوم از کامپیوتر، فعالیت‌ها و عادات خاص، وضعیت نامناسب شغلی، وضعیت‌های نامناسب ایستادن، نشستن و راه رفتن، حاملگی، چاقی، عضلات ضعیف و کوتاه، تغذیه، استرس، آسیب‌های شلاقی گردن، حمل کوله‌پشتی‌های سنگین، انجام بازی‌های کامپیوتری، زندگی کم‌تحرك.

تأثیرات

وضعیت سر به جلو بهمانند دیگر ناهنجاری‌ها عواقب خاص خود را به دنبال خواهد داشت. آنچه باید در مورد این وضعیت بیش از دیگر ناهنجاری‌ها موردتوجه قرار گیرد موقعیت و اندام‌های مجاور آن است. سردرد، اسپاسم عضلانی، مشکلات مربوط به مفصل فکی-گیجگاهی، کاهش ترشح اندورفین، درد قسمت میانی پشت، کاهش دامنه حرکتی، درد پایین کمر، افزایش خستگی، کاهش ظرفیت حیاتی، شش‌ها، مشکلات مربوط به معده و روده، فشاردگی و تحت فشار قرار گرفتن امعاء و احشا، بی‌ثباتی هیجانی، کاهش تعادل، سرگیجه، پیشرفت آرتروز، افسردگی، نفخ، واریس، پوکی استخوان، ناهنجاری‌های لگن و پا، پایین بودن استاندارد سلامت، کاهش طول عمر، مشکلات تنفسی، عدم تعادل میزان ترشح هورمون‌ها، بی‌تعادلی روانی، مشکلات نبض و شش و غیره.

با توجه به سیر گسترده تأثیرات ناهنجاری سر به جلو، لزوم توجه به فهرست ارائه شده که از منابع متفاوت جمع‌آوری شده است توجه بیش‌ازپیش به این وضعیت را طلب می‌کند. باوجوداین نکته امیدوارکننده در مورد آن تمرین پذیری و تأثیرپذیری از مداخلات درمانی و اصلاحی است.

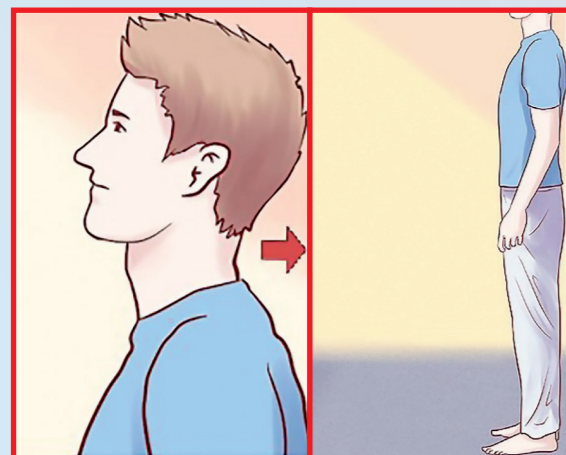
پیشگیری

به یاد داشتن این نکته همیشه حائز اهمیت است که حفظ وضعیت مناسب به‌مراتب راحت‌تر و بهتر از بازیابی آن است. در این زمینه توصیه می‌شود که تا جای ممکن تلاش شود تا وضعیت خوب و صحیح حفظ شود. مهم‌ترین عامل در پیشگیری و اصلاح انحرافات وضعیتی، آموزش و آگاهی در مورد وضعیت‌های صحیح و نادرست است. این موضوع شامل عادات، وضعیت‌های ایستا، پویا، وضعیت‌های کاری و دیگر فعالیت‌ها در زندگی روزمره است که فرد با آن‌ها سروکار دارد.

درمان

همان‌طور که ذکر شد خوشبختانه انجام تمرینات اصلاحی بر روی این ناهنجاری اثربخش است.

۱. پشت به دیوار بایستید (پاشنه، باسن و تیغه‌های کتف به دیوار بچسبند). تلاش کنید تا پشت گردن را به دیوار نزدیک کنید. این وضعیت را ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حفظ نمایید.



۲. مطابق شکل زیر دراز بکشید. پشت گردن را به زمین نزدیک کنید، به گونه‌ای که قوس پشت گردن از بین برود. این وضعیت را ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه حفظ نمایید.

