

تمارين الرقبة . [1]

يمكن أن تجعل التمارين الرقبة أكثر قوة ومرونة وأن تحد من ألمها الناجم عن الإجهاد والتعب. تتصل عضلات الرقبة بعظام الكتفين والعمود الفقري والرأس. إن أكثر أسباب ألم الرقبة انتشاراً هو الوضعية غير الصحيحة للجسم، والحركات غير الصحيحة، والتهاب مفاصل الرقبة. إن الإفراط في استخدام العضلات، ولاسيما في وضع واحد، يمكن أن يسبب الألم. مثلاً، يمكن أن يحدث هذا حين يمسك الشخص سماعة الهاتف بين كتفيه ورأسه بينما يقوم بعمل ما. إن تمديد العضلات وتمطيطها ببطء قبل ممارسة تمارين الرقبة مهم جدا لتجنب الإصابة. إن ممارسة تمارين الرقبة فضلاً عن دورها في التخفيف ممن آلام الرقبة يقوي عضلات الرقبة وأعلى الظهر والكتفين ويزيد من مدى الحركة في الرقبة. ينبغي استشارة الطبيب قبل الشروع ببرنامج تمارين جديد، خصوصاً إذا كان المريض يعاني من إصابة أو ألم في الرقبة.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%82%D8%A8%D8%A9

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers