درد گردن؛ تمرینات ملایم



2

خم‌کردن آرام سر به پهلو

سر را به یک پهلو کج کنید؛ فشار ندهید.



1

جمع‌کردن چانه به عقب

چانه را بدون خم‌کردن سر آرام به عقب ببرید.



4

چرخش آرام شانه‌ها

شانه‌ها را با حرکات کوچک به عقب بچرخانید.



3

چرخش آهسته گردن

سر را آهسته به چپ و راست بچرخانید.

برنامه تمرینی عمومی متناسب با شرایط هر بیمار تنظیم شود.

حرکت‌ها را آرام و در محدوده قابل‌تحمل انجام دهید. در صورت درد شدید، تورم تازه، سرگیجه یا بی‌ثباتی تمرین را متوقف کنید. این برگه جایگزین معاینه پزشک نیست.