



## شرکت تعاونی دندانپزشکان ایران



سر خود را به جلو خم کنید، به طوری که چانه‌تان به قفسه‌سینه برسد. برای ایجاد کشش بیشتر می‌توانید با کمک انگشت به آرامی از پشت سر فشار اندکی وارد کنید تا بیشتر به سمت قفسه‌سینه خم شود. زمانی که احساس کشش کردید به مدت ۶ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را می‌توانید ۳ بار تکرار کنید.

بازوی راست خود را به سمت جلو دراز کنید، انگشتان خود را به سمت سقف بکشید، دست چپ خود را به مدت ۳۰ ثانیه به راحتی به سمت خود خم کنید، استراحت کنید، سپس با دست چپ خود را تکرار کنید. با انجام این تمرینات کششی، می‌توانید از مشکلات تاندونیت مرتبط با روزهای طولانی کار با ابزارهای دندانپزشکی جلوگیری کنید.



با پشت صاف بنشینید، سر خود را بر روی شانه چپ خود پایین بیاورید و دست چپ خود را در سمت راست سر قرار دهید و با حرکت آرام گردن به مدت ۳۰ ثانیه، گردن خود را بکشید. سپس باید همان تمرین را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید. شما می‌توانید حرکت را ۳ بار در روز در کلینیک تکرار کنید. انجام این حرکت به شما کمک می‌کند تا تنش گردن را که در حین کار ایجاد می‌شود، از بین ببرید.



صاف بنشینید، شانه‌ها را پایین بیاورید و سپس به صورت دایره‌ای حرکت دهید. می‌توانید آن را تا ۱۰ بار انجام دهید، سپس ۱۰ بار وارونه تکرار کنید. این حرکت یک تمرین ایده‌آل برای آرامش و جلوگیری از درد شانه است و شما احساس تنش بسیار کمتری خواهید داشت.



برای جلوگیری از آسیب فیزیکی، بهترین راه این است که حرکات کششی را به آرامی و به تدریج انجام دهید. در کشش لازم است تا عضله شل شود، در انجام حرکات باید کشش را حس کنید. از حرکات خشونت‌آمیز خودداری کنید. هر تمرین باید بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه طول بکشد. ۵ دقیقه در روز کافی است. با دقت کشش داشته باشید و روی گروه عضلانی تمرکز کنید.



idc\_1359



idc1359



www.idc1359.ir