

چگونه گردن درد خود را درمان کنیم؟

نویسنده:

رابعی مک کنزی

مترجمان:

دکتر سید مسعود میرمغزی

(مدرس دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین)

دکتر مظاهر رحیم پور

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه)

ویراستار علمی:

دکتر سید محمدرضا حاجی سید ابوترابی

(فلوشیپ فوق تخصصی کنترل و درمان درد)

سرشناسه	مکنزی، رابین، ۱۹۳۱-۲۰۱۳ م.
عنوان و نام پدیدآور	McKenzie, Robin, 1931-2013 چگونه گردن درد خود را درمان کنیم؟ / نویسنده رابین مک کنزی [گرانٹ واتسون، رابرت لینزی]؛ مترجمان سیدمسعود میرمعزی، مظاهر رحیم پورا ویراستار علمی سیدمحمد رضا حاجی سیدابوترابی، تهران، فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	۷۶ ص.، مصور، ۲۱×۲۱ س.م.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۲-۱
شابک	فیبیا
وضعیت فهرست نویسی	Treat your own neck, 3rd ed, 2010.
یادداشت	عنوان اصلی: گردن -- ناهنجاری‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	Neck -- Abnormalities -- Exercise therapy
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health
موضوع	واتسون، گرانٹ، ۱۹۵۵ - م.
شناسه افزوده	Watson, Grant, 1955-
شناسه افزوده	لینزی، رابرت، ۱۹۴۳ - م.
شناسه افزوده	Lindsay, Robert
شناسه افزوده	میرمعزی، سیدمسعود، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه افزوده	رحیم پور، مظاهر، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	حاجی سیدابوترابی، محمد رضا، ۱۳۵۹ - ویراستار
شناسه افزوده	RD۷۶۳
رده بندی کنگره	۶۱۷/۵۲۰۶۲
رده بندی دیویی	۸۴۰.۸۸۷۳
شماره کتابشناسی ملی	فیبیا
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

چگونه گردن درد خود را درمان کنیم؟

نویسندگان: رابین مک کنزی، گرانٹ واتسون، رابرت لینزی

مترجمان: سیدمسعود میرمعزی، مظاهر رحیم پور

ویراستار علمی: سیدمحمد رضا حاجی سیدابوترابی

صفحه آرای و طراحی جلد: مهدی شکیب زاده

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۲-۱

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مولف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

آنچه خواهید خواند

۵	درباره مؤلف
۹	پیشگفتار: کشف تصادفی
۱۱	فصل ۱: گردن یا مهره‌های گردنی
۱۱	مشکلات گردن
۱۳	چه کسی می‌تواند خود درمانی را انجام دهد؟
۱۵	فصل ۲: درک ستون فقرات
۱۵	مهره‌ها و ستون فقرات
۱۸	عملکردهای ستون فقرات گردنی
۱۹	وضعیت بدنی خنثی
۲۰	درد مکانیکی
۲۲	درد مکانیکی گردن
۲۴	محل درد
۲۷	فصل ۳: علل شایع درد گردن
۲۷	فشارهای وضعیتی
۲۹	پیامدهای کم‌توجهی به وضعیت بدنی
۳۰	نشستن‌های طولانی‌مدت
۳۳	چگونه شرایط نشستن‌های طولانی‌مدت را مدیریت کنیم
۳۹	دراز کشیدن و استراحت
۴۳	بعد از فعالیتی شدید استراحت کنید
۴۴	کار در وضعیت‌های نامناسب یا فضاهای تنگ

فصل ۴: درک روش درمانی مک کنزی	۴۵
هدف تمرینات	۴۵
اثربخشی بر شدت و محل درد	۴۶
شروع برنامه تمرینی	۴۹
فصل ۵: برنامه تمرینی	۵۱
بررسی اجمالی	۵۱
تمرین ۱: ریتراکشن سر در وضعیت نشسته	۵۲
تمرین ۲: اکستنشن گردن در وضعیت نشسته	۵۳
تمرین ۳: ریتراکشن سر در وضعیت دراز کشیده	۵۴
تمرین ۴: اکستنشن گردن در وضعیت دراز کشیده	۵۵
تمرین ۵: خم کردن جانبی گردن	۵۷
تمرین ۶: چرخش گردن	۵۸
تمرین ۷: خم کردن گردن در وضعیت نشسته	۶۱
فصل ۶: چه زمانی باید تمرینات را اجرا کنید	۶۳
زمانی که درد شدیدی دارید	۶۳
وقتی سردرد دارید	۶۶
هیچ جواب یا فایده‌ای در برداشت	۶۷
وقتی درد حاد کاهش یافت	۶۸
وقتی درد و سفتی ندارید	۶۹
بازگشت درد	۷۰
فصل ۷: هنگام بروز درد حاد گردن	۷۱
منابع	۷۳
داستان‌های از دستیابی به موفقیت	۷۵



رابین مک کنزی فقید در سال ۱۹۳۱ در اوکلند، نیوزیلند متولد شد. وی در سال ۱۹۵۲ از دانشکده فیزیوتراپی نیوزلند فارغ‌التحصیل شد و پس از آن در زمینه درمان اختلالات ستون فقرات تخصص گرفت.

در طی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، مک کنزی روش‌های معاینه و درمانی خاص خود را برای مشکلات اسکلتی-عضلانی ارائه نمود، که بعداً با نام روش مک کنزی® شناخته شد. از ابتدای پیدایش آن، این روش به‌عنوان تشخیص و درمان مکانیکی (MDT)^۱ مک کنزی نیز شهرت داشت و از آن زمان به رسمیت شناخته‌شده و تحسین بین‌المللی را به خود اختصاص داد، و اکنون توسط متخصصان پزشکی در دنیا تدریس و اجرا می‌شود. در سال ۲۰۰۴، بخش ارتوپدی انجمن فیزیوتراپ‌های آمریکا به رابین مک کنزی لقب «بانفوذترین درمانگر فیزیکی یا پزشکی در تمام دوران» را دادند.

نکته اصلی در روش مک کنزی این است که «خود مدیریت و خوددرمانی» در اکثر مشکلات

اسکلتی-عضلاتی در درازمدت بیش از هر روش درمانی دیگر مؤثر است. مطابق با این ادعا، در طول دهه ۱۹۸۰، رابین مک کنزی شروع به نگارش مجموعه خوددرمانی تحت عنوان «چگونه درد خود را درمان کنیم»، که شامل «چگونه کمردرد خود را درمان کنیم، چگونه گردن درد خود را درمان کنیم، چگونه شانه درد خود را درمان کنیم، چگونه لگن درد خود را درمان کنیم و چگونه زانو درد خود را درمان کنیم» نمود.

مک کنزی تلاش داشت اصل «روش» خود را، همان طور که در سطح دنیا به متخصصان پزشکی آموزش داده می شود، در قالبی ساده تر برای پیگیری، به طوری که مستقیماً برای بیمار بدون مراجعه به پزشک قابل دسترسی باشد ارائه دهد. هر کتاب شامل برنامه درمانی ساده برای کاهش درد و حفظ سلامت مفاصل، از طریق روش مک کنزی می باشد که ساده، ارزان، غیرتهاجمی و بالینی است. اساساً خواننده از طریق ارزیابی دقیق درد خود راهنمایی می شود؛ و سپس یک سری تمرینات ساده برای اصلاح و بازبانی تحرک پذیری آن بخش ها ارائه می شود.

روش مک کنزی به شدت مورد توجه محققان در سراسر دنیا قرار گرفته است. تصدیق می شود که روش های بیان شده به میلیون ها نفر در سراسر دنیا کمک کرده است، تا کنترل درد و مدیریت وضعیت خود را داشته باشند، از جراحی بیستگیری کنند، تحقیقات را به حداقل برسانند و از وابستگی طولانی مدت به پزشکان جلوگیری کنند. از زمان انتشار اولیه، این مجموعه ها به حدود ۱۸ زبان ترجمه شده اند و جزء پرفروش ترین در نوع خود هستند.

در روند توسعه «روش» خوددرمانی مک کنزی همچنین دریافت که حمایت صحیح ستون فقرات «برای بسیاری از بیماران حیاتی است، اگر آن ها بدون درد باقی بمانند». در ابتدا مک کنزی غلتک کمری را طراحی کرد که همسرش، جوی، «آن را برای میز آشپزخانه درست کرده بود»، اما پس از تأیید بسیاری از بیماران در مورد کارایی آن، وی درصدد طراحی و توسعه طیف گسترده ای از حمایت کننده های ستون فقرات قابل حمل برآمد، که نیازهای مختلف را برآورده کند. طیف گسترده ای از غلتک مک کنزی با طراحی دقیق و خاص، ساخته شده از مواد بادوام و باکیفیت، تکمیل کننده تمرینات موجود در این مجموعه ها، به مدیریت وضعیت و کاهش درد کمک می کند. آن ها تنها حمایت کننده هایی برای کمر

هستند، که برای استفاده از طریق روش مک کنزی تأیید شده‌اند. برای اطلاعات بیشتر در مورد این مجموعه‌ها و غلتک‌ها و نحوه به دست آوردن آن‌ها، به وبسایت ما مراجعه کنید:

www.mckenziemethod.com

همان‌طور که در بالا گفته شد، کار نوآورانه رابین مک کنزی از جوامع علمی و پزشکی در سراسر دنیا مورد تقدیر قرار گرفته است. در طول زندگی، عضویت‌ها و فلوشیپ‌های افتخاری متعددی در انجمن‌های بین‌المللی پزشکی به وی اعطا شد: «به رسمیت شناختن خدمات برجسته و شایسته در هنر و علم فیزیوتراپی و بهزیستی بشریت» (انجمن فیزیوتراپی آمریکا). سهم برجسته وی در علم و درمان همچنین توسط اعلیحضرت ملکه الیزابت دوم، در اعطای نشان OBE (افسر والامقام امپراتوری بریتانیا) در سال ۱۹۹۰ و به دنبال آن CNZM (حکم لیاقت نیوزلند) در سال ۲۰۰۰ مشخص شد.

این ادای احترام فوق‌العاده و شگفت‌انگیز اساساً نشان‌دهنده عزم ایشارگرانه رابین مک کنزی برای قرار دادن جایگاه بیمار در درجه اول و در نتیجه بهبود مراقبت از بیمار بود.

www.ketab.ir