ગરદન નો દુઃખાવો

* ગરદન જમણી બાજુ ડાબી બાજુએ વારાફરતી ફેરવી.
* ગરદન ઉપર નીચે કરો.
* બંને હાથ માંથા પાછળ રાખીને કોણી નજીક લાવો પછી દૂર લઈ જાવ.
* બંને હાથ ખંભા પર રાખી કોણી માંથી પાછળ ની તરફ ગોળ ફેરવો.
* બંને ખંભા એક સાથે ઉપર કરી ૩ સેકન્ડ સુધી રોકી રાખવા.
* માંથા નીચે ઓશીકું રાખી ને માંથા ને નીચે ૩સેકન્ડ દબાવી રાખવું.
* બંને હાથ કોણીમાંથી વાળીને બંને કોણી ને પાછળ ની તરફ લઈ જાવ.
* જમણા હાથ ને કોણી માંથી વાળી ને કમર પાછળ રાખી ડાબી બાજુએ ગરદન ડાબા હાથ વડે જુકાવી આવીજ રીતે ડાબા હાથે થી કરવું.
* બેસી ને દાઢી નો ભાગ પાછળ ની તરફ કરો.

ગરદનનાં દુઃખાવા ની પરેજી:

* વજન ઊંચકવું નહીં
* મોબાઇલ કોમ્પુટર પર વધારે બેસવું નહીં.
* વાકા વળી ને કામ કરવું નહિ
* મહિલા માટે: ભરતકામ, ટિક્કાકામ , સાડી લાગવા બેસવું નહીં
* કચરા પોતા ઉભા પોતાથી કરવા.
* ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

*Enter here...*