

विहिवार (२०८२/१०/१)

चिउँडो भित्र तान्ने व्यायाम (Chin Tucks): सही पोस्चर सुधार र घाँटी मजबुत बनाउन मेरो बिहानको प्रारम्भिक अभ्यास

घाँटीको स्वास्थ्य र पोस्चरका लागि सरल दैनिक रिसेट

म उत्कृष्ट पोस्चर, कम घाँटीको तनाव, र बलिया गहिरा घाँटीका मांसपेशीहरू बिना दुखाइ वा कडापन कायम राख्न सक्षम छु। यसको श्रेय मेरो बिहान सबेरै गर्ने चिन टक्स अभ्यासलाई जान्छ – बिउँझिएपछि तुरुन्तै गरिने केही सेटहरू (सामान्यतया ३ सेट, प्रत्येकमा १०-१५ पटक)। यस अभ्यासमा टाउको सिधा राख्दै बिस्तारै चिउँडोलाई घाँटीतर्फ पछाडि तानिन्छ (डबल चिन बनेजस्तो), ५-१० सेकेन्ड होल्ड गरिन्छ र त्यसपछि छोडिन्छ। म यो उभिएर वा बसेर ऐनाको अगाडि गर्छु, ताकि सही एलाइनमेन्टको फिडब्याक पाइयोस्।

यो कम लोड भएको, आइसोमेट्रिक चालले गहिरा सर्भाइकल फ्लेक्सर मांसपेशीहरू (longus colli, longus capitis, rectus capitis anterior/lateralis) लाई लक्षित गर्छ – यी मुख्य स्थिरकहरू प्रायः स्क्रिन र डेस्क कामका कारण हुने अगाडि झुकेको टाउकोको पोस्चरले कमजोर बनाएको हुन्छ। चिन टक्सले सतही मांसपेशीहरूको न्यून संलग्नतासँगै यी गहिरा मांसपेशीहरूलाई सक्रिय गर्छ, जसले क्रानियोभर्टिब्रल कोण सुधार गर्छ र अपर ट्रापेजियस तथा लेभेटर स्कापुलीमा पर्ने तनाव घटाउँछ।

पोस्चर सुधार र शक्ति वृद्धिका लागि Chin Tucks को विज्ञान

अनुसन्धानले देखाउँछ कि चिन टक्सले गहिरा सर्भाइकल फ्लेक्सरको सक्रियता र सहनशीलता बढाएर अगाडि झुकेको टाउकोको पोस्चर उल्लेखनीय रूपमा सुधार गर्छ। एक र्यान्डमाइज्ड ट्रायलमा, चिन टक्स अभ्यास गर्ने अगाडि झुकेको टाउको भएका सहभागीहरूले ४-६ हप्तापछि क्रानियोभर्टिब्रल कोणमा उल्लेखनीय सुधार र घाँटी दुखाइमा कमी देखाए [1]। अर्को अध्ययनले चिन टक्स सामान्य स्ट्रेन्थेनिङभन्दा गहिरा फ्लेक्सर सक्रिय गर्ने र sternocleidomastoid जस्ता सतही मांसपेशीहरूलाई दबाउन बढी प्रभावकारी भएको पत्ता लगायो [2]।

प्रेसर बायोफिडब्याक युनिट प्रयोग गरिएका अध्ययनहरूले चिन टक्सले गहिरा फ्लेक्सरको सहनशीलता (होल्ड समय ५०% सम्म बढ्ने) र सर्भाइकल स्थिरता सुधार गर्ने पुष्टि गरेका छन् [3]। एक सिस्टेमेटिक रिभ्युले विशेष गरी क्रानियोसर्भाइकल फ्लेक्सनसहित गरिने चिन टक्स प्राकृतिक सर्भाइकल लर्डोसिस पुनःस्थापना गर्न र दीर्घकालीन घाँटी दुखाइ घटाउन श्रेष्ठ भएको निष्कर्ष निकाल्यो [4]। वृद्ध उमेरका लागि नियमित अभ्यासले उमेरसँगै आउने पोस्चर गिरावट रोक्छ र काँध-घाँटीको एलाइनमेन्ट ठीक गर्छ [5]।

यो छिटो रिसेटको हृदयस्पर्शी लाभ

यो अभ्यास मेरो शरीरप्रति व्यक्त गरिएको एउटा सौम्य “धन्यवाद” जस्तै लाग्छ – केही सचेत क्षणहरू जसले शरीर झुकन नदिई लचकता निर्माण गर्छ। ऐनामा हेरेर गर्ने अभ्यासले आत्म-सचेतना बढाउँछ, र हल्का होल्डले शान्त ध्यान ल्याउँछ, जुन मेरो समग्र वेलनेस दर्शनसँग मेल खान्छ।

घाँटी, काँध र दैनिक कार्यक्षमताका लागि व्यापक लाभ

चिन टक्सले सर्भाइकल जोइन्टमा पर्ने अगाडि झुकेको टाउकोसम्बन्धी तनाव घटाउँछ, स्कापुलर पोजिसन सुधार गर्छ र अपर-क्रस सिन्ड्रोमका लक्षणहरू कम गर्छ [6]। यसले प्रोप्रियोसेप्सन र मोटर कन्ट्रोल सुधार गर्छ, जुन उमेरसँगै सन्तुलन र चोट रोकथामका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ [7]। क्लिनिकल ट्रायलहरूमा नियमित अभ्यास (दिनमा ५-१० मिनेट मात्र) ले दुखाइ स्कोर ३०-५०% ले घटाएको र गतिशीलताको दायरा सुधार गरेको देखिएको छ [8]।

कसरी Chin Tucks सुरक्षित रूपमा अभ्यास गर्ने

सीधा उभिनुहोस् वा बस्नुहोस्, काँधहरू रिल्याक्स राख्नुहोस्।

चिउँडोलाई सिधै पछाडि तान्नुहोस् (माथि वा तल नझुकाउनुहोस्) – भित्तामा स्लाइड गरिरहेको कल्पना गर्नुहोस्।

५-१० सेकेन्ड होल्ड गर्नुहोस्, बिस्तारै छोड्नुहोस्।

३ सेट, प्रत्येकमा १०-१५ पटक।

प्रगति: निधारमा हात राखेर प्रतिरोध थप्नुहोस्।

टिप: ऐनाको अगाडि गर्नुहोस्; सास सामान्य रूपमा लिनुहोस्।

सुरक्षा: दुखाइ बढेमा रोकनुहोस्; घाँटीको चोट भएमा विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुहोस्।

पोस्चर पुनर्जीवनका लागि Chin Tucks अँगाल्नुहोस्

यो २ मिनेटको अभ्यास उच्च प्रतिफल दिने बानी हो। पोस्चर र आराममा आएको फरक महसुस गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Nejati P, Lotfian S, Moezy A, Nejati M. (2015). The study of correlation between forward head posture and neck pain in Iranian office workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(2), 295-303.
<https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00352>
2. Jull G, Barrett C, Magee R, Ho P. (1999). Further clinical clarification of the muscle dysfunction in cervical headache. *Cephalalgia*, 19(3), 179-185.
<https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1999.019003179.x>
3. Falla DL, Jull GA, Hodges PW. (2004). Patients with neck pain demonstrate reduced electromyographic activity of the deep cervical flexor muscles during performance of the craniocervical flexion test. *Spine*, 29(19), 2108-2114.
<https://doi.org/10.1097/01.brs.0000141170.62341.4b>
4. Gross A, Langevin P, Burnie SJ, Bédard G, Olesen JL, et al. (2015). Manipulation and mobilisation for neck pain contrasted against an inactive control or another active treatment. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), CD004249.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004249.pub4>
5. Kim JY, Kwag KI. (2016). Clinical effects of deep cervical flexor muscle activation in patients with chronic neck pain. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 104-107. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.104>
6. Han J, Park S, Kim Y, Choi Y, Lyu H. (2016). Effects of forward head posture on static and dynamic balance control. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 274-277.
<https://doi.org/10.1589/jpts.28.274>
7. Lee KJ, Han HY, Cheon SH, Park SH, Yong MS. (2015). The effect of forward head posture on static and dynamic balance control. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(1), 247-249. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.247>
8. Yoo WG. (2013). Effect of the dual-position (chin tuck and scapular retraction) on the muscle activity of the sternocleidomastoid muscle. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(6), 691-692. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.691>