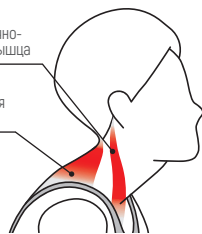


УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ

Когда мы длительное время сидим перед монитором компьютера или за рулем, мы начинаем сгибать шею и переизгибать (запрокидывать) голову. Подбородок выдвигается вперед за счет сокращения грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Вытяжение вперед дает лишнюю нагрузку на трапециевидную мышцу, она перерастягивается и затекает. Именно она и начинает нас беспокоить в первую очередь – дает боль в плечах и у затылка.

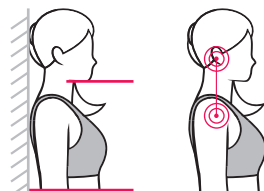
Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Трапециевидная мышца



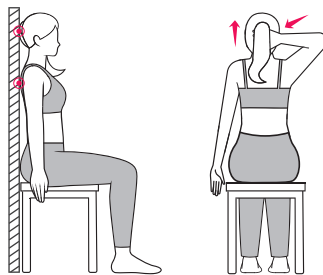
ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА В УПРАЖНЕНИЯХ НА ШЕЮ – поставить шею в нейтральную позицию и снять напряжение в трапециевидной мышце. Это снизит нагрузку на мышцы шеи и уменьшит боль.

НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ – когда мочки ушей на одной линии с плечами, а подбородок параллелен полу. Из нее должен быть хорошо виден пол вокруг вас.

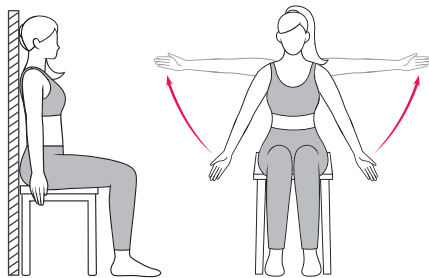


! РАБОТАЕМ С ШЕЕЙ ВСЕГДА ТОЛЬКО В СРЕДНЕМ И МЕДЛЕННОМ ТЕМПЕ. МОБИЛЬНОСТЬ ГИБКОСТИ – ЭТО ВАШ КОНТРОЛЬ НАД МЫШЦАМИ. НЕ ТОРОПИТЕСЬ!

1 Садимся или становимся к стене, прижимая к ней лопатки и затылок. Подбородок должен быть параллелен полу. Для этого заводим руку под затылок и с ее помощью подтягиваем голову вверх так, чтобы подбородок не запрокидывался. Аккуратно опускаем руку вниз. **Готово – вот ваша нейтральная позиция!** Задержитесь в такой позиции 10–15 сек. Расслабьтесь.



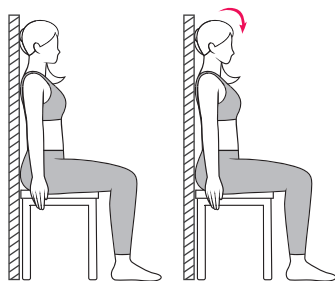
Повторите это упражнение 3–5 раз.



2 Из нейтральной позиции разводим руки в стороны и медленно поднимаем их вверх. Тыльная сторона ладоней должна все время соприкасаться со стеной. Опустите руки.

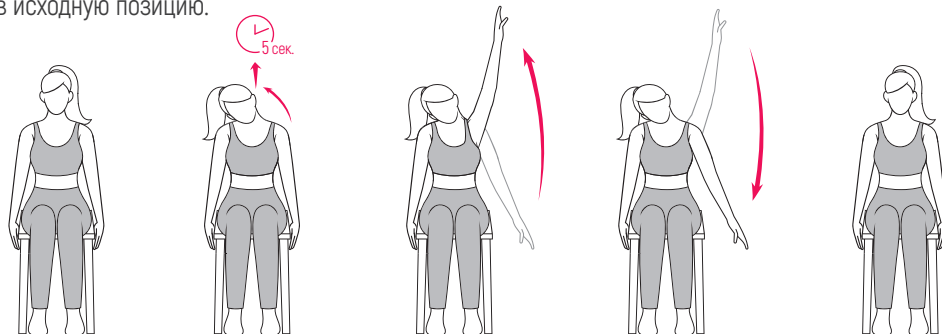
Повторите это упражнение 3–5 раз.

3 Из нейтральной позиции медленно наклоняем голову вперед, как будто хотим прижаться подбородком к ключицам. Но не отрываем голову от стены. Вернитесь в исходную позицию. Почувствуйте, как при возврате головы затылок скользит по стене.



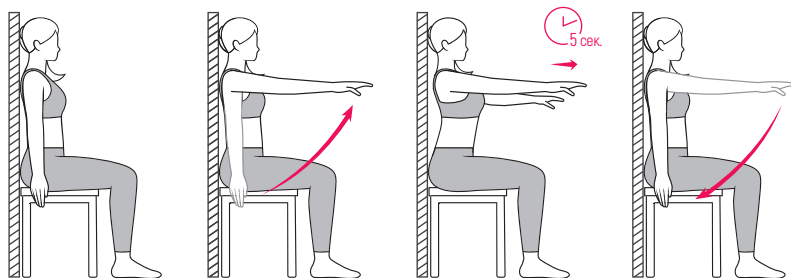
Повторите это упражнение 3–5 раз.

4 Из нейтральной позиции наклоняем голову вбок. При этом стараемся тянуться верхним ухом вверх. Задержитесь в этой позиции на 5 секунд. После этого медленно поднимаем вбок противоположную от наклона головы руку до потолка. Потягиваемся. Опустите руку и верните голову в исходную позицию.



Повторите это упражнение на обе стороны 3-5 раз.

5 Из нейтральной позиции поднимаем руки вперед параллельно полу. Лопатки в этот момент прижаты к стене. Потягиваемся вперед руками, будто хотим что-то взять. Вслед за плечами лопатки отойдут от стены. Но голова и спина чуть ниже лопаток останутся прижатыми к стене. Удерживайте натяжение рук вперед 5 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.



Повторите это упражнение 3-5 раз.

Скачать



Состав (на один пакет):
действующее вещество –
глюкозамина сульфат – 1,5 г

ЭЛБОНА®

ПОРОШОК ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Улучшенный состав пероральной формы глюкозамина сульфата с высоким профилем безопасности, не содержит аспартам и макрогол

Показания к применению:
остеоартроз периферических суставов и позвоночника, остеохондроз.
Способ применения и дозы: внутрь.
Взрослым и детям старше 12 лет: содержимое одного пакетика растворяют в 200 мл воды, принимают внутрь 1 раз в сутки.

Симптоматический эффект наступает через 2–3 недели после применения препарата.
Курс: минимальный курс терапии составляет 4–6 недель, при необходимости курс лечения повторяют с интервалом 2 месяца.

Рег. удостоверение: ЛП-006649

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**