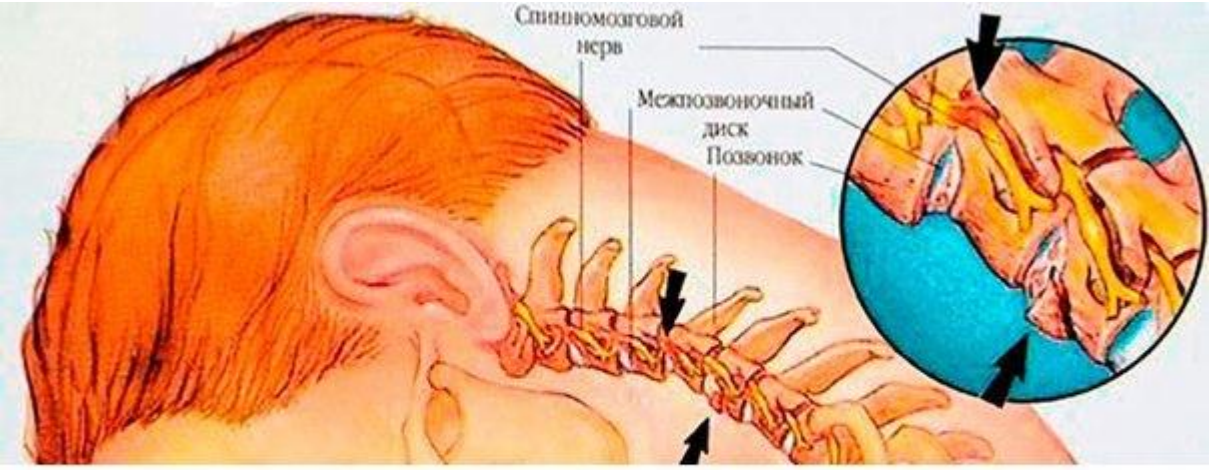
Если у вас болит шея

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»



Если у вас болит шея

Почему болит? Острая боль в шее обычно появляется из-за резкого движения или травмы. Например, когда вы долгое время смотрели в экран компьютера, а затем резко повернули голову. Боль ноющая и нарастающая постепенно - результат заболеваний позвоночника или длительных нагрузок на шейный отдел. Причиной боли могут стать:

- резкий поворот/наклон головы;
- длительное нахождение в неправильной позе, например, сон в неудобном положении, высокая жесткая подушка, мягкий матрас или работа, при которой приходится долгое время сохранять одинаковое положение головы;
- травмы и растяжения;
- неправильная осанка;
- стрессы, депрессии, чувство тревоги;
- переохлаждение.

Как избавиться от дискомфорта и болевых ощущений в области шеи?

Лечебная гимнастика

Наиболее эффективный способ – ежедневно выполнять физические упражнения для мышц шеи. Комплекс простой, но требует соблюдения правил.

- Заниматься надо ежедневно, только в этом случае вы добьетесь результата.
- Движения должны быть медленными и плавными, без рывков и чрезмерных усилий.
- Количество повторений – по 5 раз в каждую сторону.
- Спину держите прямо, не сутультесь.

Комплекс упражнений

1. Наклоните голову вперед, стараясь подбородком дотянуться до ямочки между ключицами. Затем отведите голову назад, чтобы увидеть потолок.
2. На листе бумаги нарисуйте горизонтальную линию и прикрепите к стене так, чтобы линия оказалась на уровне глаз. Медленно поворачивайте голову в сторону, двигаясь взглядом вдоль линии.
3. Наклоняйте голову сначала к одному плечу, затем к другому. Не нужно стремиться достать ухом плечо – выполняйте упражнений мягко, без чрезмерных усилий. Следите за тем, чтобы плечо оставалось неподвижным – двигается только голова!
4. Наклоните голову вперед и очень осторожно начинайте вращать головой сначала по часовой стрелке, затем против, описывая подбородком круговую траекторию.

Если у Вас болит шея, Вам необходимо в первую очередь обратится к врачу, который определит дальнейшее направление обследования. Для определения причин болезненных ощущений в области шеи и проведения эффективного лечения может потребоваться помощь врачей: невролога, ревматолога, травматолога и некоторых других врачей-специалистов.

Будьте здоровы!