

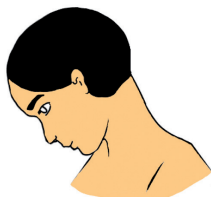


# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В ШЕЕ

Все движения в шейном отделе позвоночника выполняются из исходного положения сидя на стуле перед зеркалом. Спина прямая, на спинку стула не опирается, голова расположена ровно, руки расслабленно лежат на коленях или висят по бокам, поза симметричная. При выполнении всех движений плечи и туловище должны оставаться неподвижными.

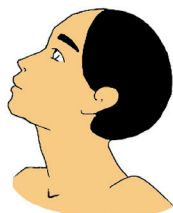
## УПРАЖНЕНИЕ 1

Медленно наклоните подбородок вперед, направляя его в сторону основания шеи. Задняя поверхность шеи начнет растягиваться. Выполните это движение с полной амплитудой или до ощущения боли.



При появлении боли остановитесь и не продолжайте движение. Немного задержитесь в крайней точке и медленно вернитесь в исходную позицию.

Медленно разогните шею, направляя затылок к основанию шеи (а не запрокидывая голову назад), затем вернитесь в исходную позицию. Движение выполняется в поламплитуды. Растягивать переднюю поверхность шеи не надо.



Повторите упражнение от 5 до 10 раз в зависимости от ваших возможностей.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Медленно поворачивайте голову вправо с полной амплитудой или до ощущения боли. При появлении боли остановитесь и не продолжайте движение.



Немного задержитесь в крайней точке и медленно, таким же образом вернитесь в исходную позицию. Голова должна двигаться строго горизонтально. Движение выполняется медленно. Во время движения нужно следить, чтобы голова не запрокидывалась назад и не наклонялась вперед.

То же движение выполните в другую сторону.

Повторите упражнение от 5 до 10 раз в зависимости от ваших возможностей.



## УПРАЖНЕНИЕ 2

Медленно наклоните правое ухо в сторону основания шеи (а не к плечу!) с полной амплитудой или до ощущения боли. При появлении боли остановитесь и не продолжайте движение. При правильном выполнении боковая поверхность шеи с противоположной стороны начнет растягиваться. При появлении боли остановитесь и не продолжайте движение.



Немного задержитесь в крайней точке и медленно вернитесь в исходную позицию.

То же движение выполните в другую сторону.



Повторите упражнение от 5 до 10 раз в зависимости от ваших возможностей.

Если при каком-либо движении усиливается боль, значит это движение выполнено неправильно или с большей амплитудой. Нужно расслабиться и затем повторить движение с меньшей амплитудой. Если боль продолжается, нужно временно отказаться от выполнения этого движения.

## ВНИМАНИЕ!

Неправильное включение мышц при выполнении упражнений может привести к усилению болевого синдрома.

Рекомендована консультация специалиста по ЛФК перед началом самостоятельных занятий.

Вы можете записаться на консультацию к специалисту по ЛФК отделения лечения пациентов с хроническими болевыми синдромами ГKB № 52 Радьковой А.В. по тел. ☎ +7 (925) 612-24-90 с 9:00 до 16:00, кроме сб. и вс.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЛЮБОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА. СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ПОМОГУТ ВАМ В ПОДБОРЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ВАШЕГО СОСТОЯНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ.