

Упражнения для мышц шеи

1. Ротация (вращение) головы.

В положении сидя с опорой на спинку стула, либо в положении стоя осуществлять повороты головы поочередно в левую и правую стороны, стараясь, что бы подбородок в крайнем положении «смотрел» в направлении плечевого сустава. 15-20 повторов в каждую сторону, не резко, и, не идя через боль.

2. Переднее-заднее смещение головы

В положении сидя с опорой на спинку стула, либо в положении стоя максимально потянуться подбородком кпереди, при этом нижний край нижней челюсти остается параллелен полу. Во второй фазе упражнения необходимо «сдвинуть» голову максимально кзади, при этом край нижней челюсти так же остается ориентированным параллельно полу. 15-20 смещений в каждую сторону, не резко, и не идя через боль.

3. Боковое смещение головы

В положении сидя с опорой на спинку стула, либо в положении стоя не наклоняя голову и не осуществляя ротацию (вращение) в шейном отделе позвоночника поочередно смещать голову влево и вправо до крайних положений (характерные движения традиционных индийских танцев). 15-20 смещений в каждую сторону, не резко, и не идя через боль.

4. Подъем плечевых суставов к ушам.

В положении стоя или сидя одновременно максимально поднять плечи вверх и затем «отпустить» их. Повторять до чувства утомления в трапециевидных мышцах, 15-30-40 раз.

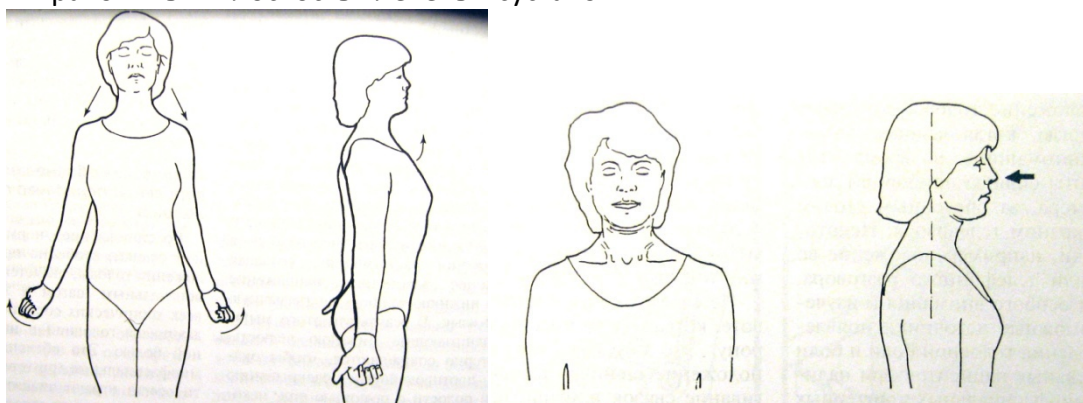
5. Положение сидя.

Кисть руки на стороне релаксируемой мышцы располагается под ягодичной мышцей. С помощью контрлатеральной руки осуществлять дозированное растяжение трапециевидной мышцы, совершая пассивный (с помощью силы тяжести) наклон головы к плечу (растяжение только с помощью силы тяжести головы, головы). Растяжение должно осуществляться до исчезновения ощущения боли и дискомфорта в области растягиваемой мышцы, а так же в месте ее прикрепления к голове. После исчезновения боли возможно дальнейшее растяжение мышцы по описанной методике до следующего болевого участка.

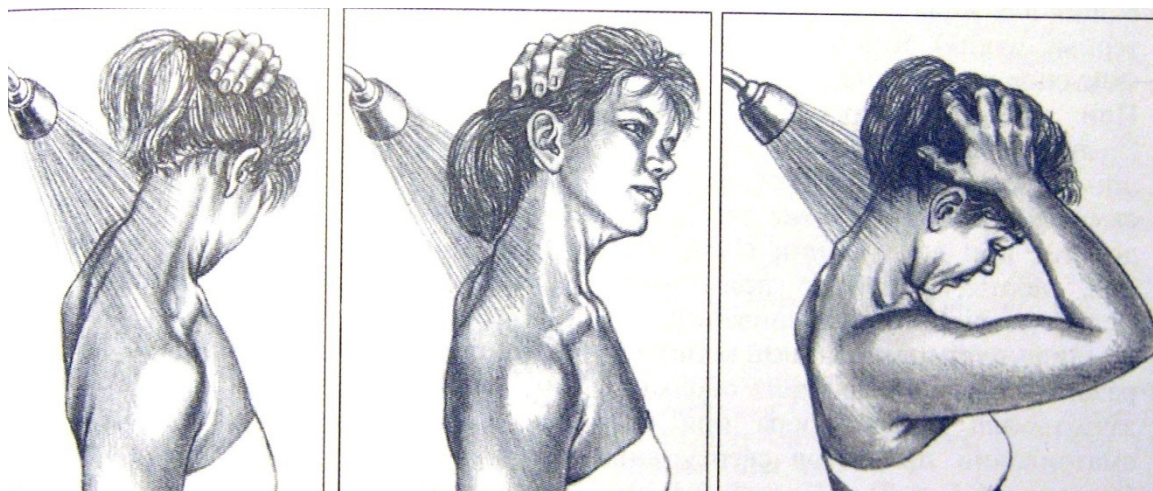


Упражнения для улучшения осанки и нормализации работы трапециевидной мышцы. Лучше всего практиковать по одному два раза в течение всего дня – 6-8 приемов

- a. Встать прямо, стопы на расстоянии 10 см друг от друга, руки по бокам, большие пальцы направлены вперед.
- b. Напрячь ягодичные мышцы, для стабилизации нижней части спины
- c. Свести плечи кпереди, затем поднять к ушам, развернуть кнаружи плечи и плечевые суставы, так что бы свести лопатки. Большие пальцы рук направлены назад. Упражнение производится на вдохе. Далее удерживать такое положение в течении 6-10 секунд при нормальном дыхании. Затем руки можно расслабить, однако нормальную осанку необходимо удерживать. После нормализации осанки необходимо вывести ушные раковины в плоскость плечевых суставов.



При обострении возможно попытаться снять болевые ощущения при помощи душа:



Температура воды горячая. После экспозиции 3-5 минут, когда кожа приобретет красный цвет можно найти положение максимальной болезненности при наклоне головы в одну из сторон и осуществить пассивное растяжение мышцы через боль.