Комплекс упражнений при остеохондрозе шейного отдела

Для того, чтобы значительно улучшить состояние больного шейным остеохондрозом, часто применяется лечебная физкультура (ЛФК). Она помогает избавиться от многих симптомов этого неприятного заболевания.

Примерный комплекс ЛФК при шейном остеохондрозе в неострой стадии

Начинать следует с разминки. Можно в качестве разминочного упражнения использовать обычную ходьбу на месте. Эффективно будет сначала походить на полной стопе, а затем – на носках и пятках. При этом руки должны быть расслаблены, свисать свободно, плечи должны быть расправлены и немного опущены вниз. Продолжительность разминки – 2-3 минуты.

1. Упражнение, направленное на расслабление мышц шеи

Встать прямо. Руки должны свободно свисать вдоль тела. Сжать кулаки, напрячь руки. Одновременно с этим опускать плечи и лопатки и выпрямлять спину. 30 секунд удерживать напряжение. Затем расслабиться и дать рукам свободно покачаться.

2. Наклон головы вбок

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Осторожно наклонить голову вбок (опуская ухо к плечу). Почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Выдержите так 10-15 секунд. Затем медленно примите исходное положение и наклоните голову в другую сторону. Очень важно выполнять данное упражнение максимально осторожно, не допускать боли.

3. Повороты головы в сторону

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Наклонить голову вниз. Подбородком стараться коснуться яремной впадины. Поверните голову вправо, как бы скользя подбородком по верхней части грудины. Задержитесь в этом положении 3 – 6 секунд. Потом медленно поверните в другую сторону. Повторить это упражнение в каждую сторону 5 – 7 раз.

4. Поднимаем и опускаем плечи

Можно выполнять это упражнение как стоя, так и сидя.

Поднимите плечи как можно выше, не перемещайте их вперед. Опустите, слегка отведите назад, словно расправляя их. Повторите 6 – 8 раз.

5. Двигаем плечами вперед и назад

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Исходное положение – плечи свободно расправить и опустить. Приподнимаем плечи, смещаем их вперед. Затем нужно вернуться в исходное положение. Отвести плечи назад, стараться сомкнуть лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

6. Наклоняем голову вперед
Это упражнение тоже можно выполнять как стоя, так и сидя.

Согните шею вперед, плавно опустите подбородок на грудь. Затем нужно медленно выпрямиться. Повторить упражнение 6 – 8 раз. Важно: спину держать прямо!

7. Машем руками назад
Выполняем это упражнение стоя или сидя.

Руки вытянуть в стороны, плечи опустить. Лопатки прижать к спине. Вытянутые прямые руки при этом переместятся чуть назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6-8 раз. При выполнении этого упражнения нужно по-минимуму двигать руками, а стараться использовать только мышцы спины.

8. Вращаем кисти
Руки в стороны, плечи опустить. Согнуть руки в локтях, кисти сжать в кулаки. Сделать 4 круговых вращения в кистевом суставе, не опуская локтей, в одну сторону, потом 4 раза – в другую. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону.

9. Вращаем локтями
Исходное положение то же самое, как и в двух предыдущих. Сделать 4 круговых вращения в локтевом суставе в одну и другую сторону. Локти опускать не нужно. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону.

10. Вращаем плечами
Руки вытянуть в стороны, плечи опустить. Выполнить по 4 вращения в плечевом суставе в каждую сторону. Повторить от 4 до 6 раз.

11. Поднимаем – опускаем руки
Расслабляем плечи и руки. Поднимаем руки вверх, затем свободно роняем вниз. Дыхание должно быть свободным и расслабленным. Повторить 4 – 6 раз.