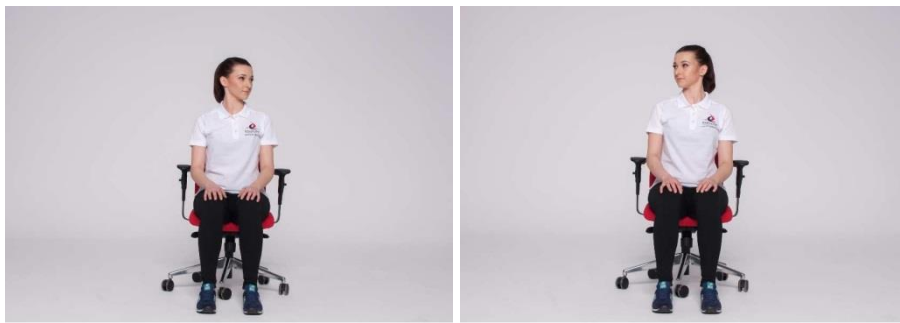


Ćwiczenia prewencyjne dolegliwości bólowych odcinka szyjnego

Bóle odcinka szyjnego kręgosłupa to według badań GUS z 2014 r. jedna z najczęstszych dolegliwości bólowych u Polaków. Konsekwencją ciągłego korzystania z komputerów i telefonów przy jednoczesnym braku aktywności ruchowej jest m.in. zniesiona lordoza szyjna. Oto kilka ćwiczeń dla pracowników biurowych, którzy szczególnie narażeni są na ból kręgosłupa.

1. Skręty głowy z brodą blisko szyi

Usiądź na brzegu krzesła, wyprostuj sylwetkę, zbliż brodę do szyi. Utrzymując brodę blisko szyi skręć głowę w lewo, następnie w prawo. Zrób 6 powtórzeń na każdą stronę. Wykonaj 2 serie.



2. Wyprost ze skrętem

Usiądź na brzegu krzesła, wyprostuj sylwetkę, oprzyj się rękoma o siedzisko krzesła. Odchyl głowę do tyłu, następnie skręć głowę w lewo i w prawo. Zrób 6 powtórzeń na każdą stronę. Wykonaj 2 serie.



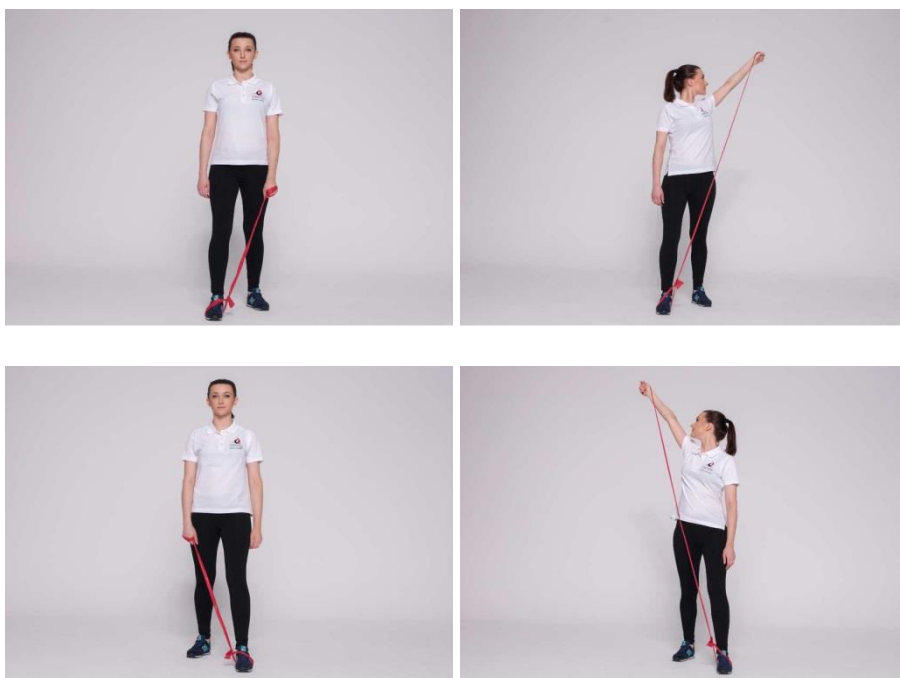
3. Wzmacnianie mięśni pleców z utrzymaniem stabilnej pozycji szyi

W pozycji stojącej, guma do ćwiczeń znajduje się z przodu. Rozciągnij gumę oddalając ręce od siebie. Sylwetka prosta, wzrok przed siebie, broda blisko szyi. Zrób 12 powtórzeń. Wykonaj 2 serie.



4. Skręty tułowia i szyi z oporem gumy

W pozycji wykroczo-zakroczonej, guma do ćwiczeń znajduje się pod nogą wykroczną. Chwyć gumę przeciwną ręką. Rozciągnij gumę poprzez skręt tułowia. Podążaj wzrokiem za ręką rozciągającą gumę. Zrób 10 powtórzeń na każdą stronę. Wykonaj 2 serie.



5. Wzmacnianie mięśni szyi

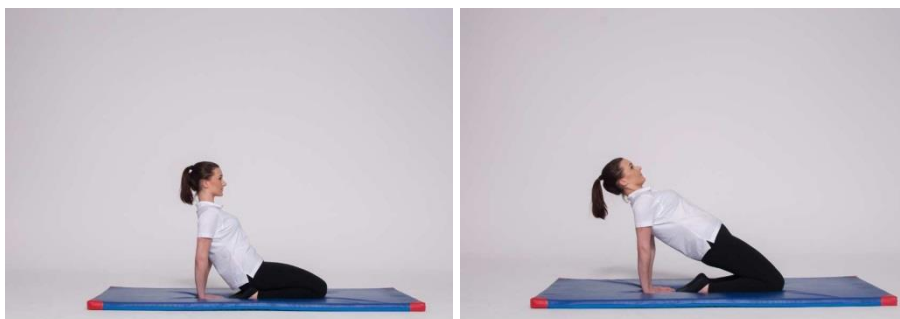
W pozycji stojącej przy ścianie połóż piłkę za głowę. Dociśnij piłkę mniej więcej na 50% siły. Możesz utrudnić ćwiczenie poprzez stanie na jednej nodze. Utrzymaj stabilną pozycję całego ciała. Czas: 10 sekund. Zrób 2 powtórzenia na każdą nogę. Wykonaj 1-2 serie.



6. Klęk podparty tyłem na rękach

Przed ćwiczeniem wykonaj krótką rozgrzewkę (np. wymachy ramionami).

Na macie/materacu przejdź z pozycji wyjściowej do klęku podpartego tyłem na rękach i utrzymaj pozycję przez 5-10 sekund. Zwróć uwagę, żeby broda była blisko szyi. Zrób 3-5 powtórzeń. Wykonaj 2 serie.



7. Rozciąganie mięśni unoszących barki

Usiądź na brzegu krzesła, wyprostuj sylwetkę, oprzyj rękę o siedzisko krzesła pod pośladkiem. Drugą ręką chwyć głowę. Rozciągnij mięsień wykonując skłon głowy w bok i lekko w przód naciskając z niewielką siłą ręką w siedzisko. Czas rozciągania: 30-60 sekund.



8. Rozciąganie mięśni szyi (mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy)

Usiądź na brzegu krzesła, wyprostuj sylwetkę, oprzyj 1 rękę o siedzisko krzesła pod pośladkiem. Drugą ręką chwyć głowę po przednio bocznej stronie. Rozciągnij mięsień odchylając głowę do tyłu i w bok. Czas rozciągania: 30-60 sekund.



Uwagi do ćwiczeń

Ćwiczeń nie należy wykonywać w przypadku stwierdzonych dolegliwości kręgosłupa bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem ortopedą lub fizjoterapeutą.

Żadne z ćwiczeń nie powinno wywoływać dolegliwości bólowych. W przypadku bólu należy zgłosić się do lekarza ortopedy.

Ćwiczenia można wykonywać codziennie.