

Упражнения для пациентов с болями в шее*

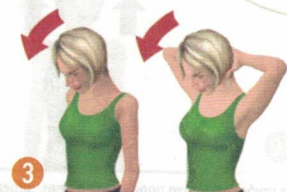
Упражнения на растяжку и увеличение гибкости



1 Голову и шею держите свободно, смотрите прямо перед собой. Затем сместите голову назад, не наклоняя ее. Слегка надавливая руками на подбородок, переместите голову еще дальше назад.



2 Запрокиньте голову и шею как можно больше назад, чтобы увидеть потолок над собой.



3 Нагните голову и шею вперед, пытаясь коснуться подбородком грудной клетки. Руки сцепите на затылке и нажмите таким образом, чтобы ощутилось легкое натяжение мышц задней поверхности шеи.

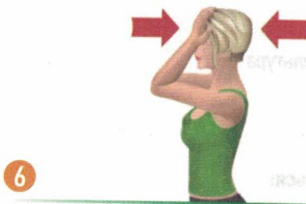


4 Голову и шею наклоните к правому плечу, как будто хотите ухом коснуться плеча, плечи остаются неподвижными. Правой рукой обхватите голову с левой стороны и нажмите таким образом, чтобы ощутилось легкое натяжение мышц левой половины шеи. То же упражнение повторите с наклоном влево.



5 Голову и шею держите свободно, смотрите прямо перед собой. Затем сместите голову назад, не наклоняя ее. Слегка надавливая руками на подбородок, переместите голову еще дальше назад.

Упражнения для укрепления мышц шеи



6 Голову и шею попытайтесь наклонить вперед, оказывая сопротивление руками, касающимися лба, чтобы ощутилось напряжение мышц передней поверхности шеи.



7 Голову и шею попытайтесь нагнуть назад, сдерживая движение руками, скрещенными на затылке, чтобы ощутилось напряжение мышц задней поверхности шеи.



8 Голову и шею попытайтесь наклонить к правому плечу, сдерживая движения правой рукой, касающейся правой половины лица, чтобы ощутилось напряжение мышц шеи с правой стороны. То же повторите в другую сторону.



9 Голову и шею постарайтесь повернуть к правому плечу, сдерживая движение правой рукой, зафиксированной на правой половине лба, чтобы ощутилось напряжение шейных мышц. То же повторите в другую сторону.

*Методические рекомендации для пациентов, утвержденные ученым советом ГУ НИИ РАМН, Протокол № 2 от 09.02.2006