

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

***СЕРИЯ «ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ХОРОШ!»***

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



ВВЕДЕНИЕ

Человеческий организм создан рационально, в нем все взаимосвязано и взаимозависимо. Каждая мышца нашего тела имеет строго определённую функцию, должна нести полноценную нагрузку и хорошо отдыхать.

От качества работы мышц, как и любого другого органа, зависит нормальное функционирование всего организма.

Но что делать, если напряжение и усталость мышц после определённой сидячей работы за компьютером (5-6- часов) не дают возможность полноценно работать, а ваше рабочее время не регламентировано, и вы - работник умственного труда?

Падение внимания, потеря интереса к работе, сонливость. И даже при вашей повышенной трудоспособности, социальной ответственности нет никакого желания продолжать работу, а ее необходимо продолжать во что бы то ни стало.

Все это - тревожные признаки надвигающегося переутомления.

Хорошим профилактическим средством будет являться обтирание или ополаскивание лица холодной водой. Охлаждение рефлекторно расширяет сосуды не только лица, но и головного мозга, облегчая и ускоряя кровообращение, в помощь физическим упражнениям.

Однако упражнения из физкультпауз в данной ситуации мало помогут, необходимы более действенные меры, продолжительные по времени (до 12-15 минут), включающие комплекс упражнений статического и динамического характера для шейного отдела позвоночника.

Статические упражнения ускорят кровообращение сосудов головного мозга, динамические – укрепят мышцы шеи. Предложенные упражнения не будут для вас в новинку.

Но на что хотелось бы обратить внимание?

Многочисленные рекомендации по необходимости использования упражнений для шейного отдела позвоночника как в профилактических целях (для снятия напряжения), так и в лечебных при остеохондрозе и различных нарушениях мозгового кровообращения, не делают акцент на исходном положении при выполнении этих упражнений. А это имеет принципиальное значение.



Все упражнения должны выполняться в исходном положении сидя на стуле, спина прижата к спинке стула. Для чего это необходимо?

Дело в том, что мышцы шеи достаточно мелкие, и при выполнении упражнений крупные мышцы спины как бы «перехватывают» нагрузку на себя.

Прислонив спину, а точнее, облокотившись спиной о спинку стула, мы исключаем из процесса напряжения мышцы спины, а, следовательно, и мышцы шеи получают нагрузку в полном объеме.

В этом исходном положении есть и еще один положительный момент. Выполнение этого комплекса упражнений возможно в любое удобное время, никак не связанное с приемом пищи, так как на органы пищеварения не оказывается никакого давления.

Кроме этого, составляя комплекс упражнений, необходимо его условно разделить на три части, каждая из которых имеет свою направленность: разминка, статические упражнения, динамические упражнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Разминка. Упражнения для растяжения шейного отдела позвоночника.

1. Руки на коленях. Наклонить голову вперед до предела. 3-4 раза.



2. Руки на коленях. Наклонить голову назад. 3-4 раза.



При выполнении этого упражнения возможно появление легкого головокружения. Если у вас не стоит диагноз ретролистез шейных позвонков (смещение позвонков назад), то даже и при головокружении оно не будет для вас противопоказано. Головокружение вызвано не совсем привычным и удобным положением головы.

Если вы не уверены в диагнозе или его нет, то давайте соблюдаем осторожность: наклоняем голову назад только до тех пор, пока глаза не увидели потолок.

3. Руки на коленях.

Движение головы подбородком вперед, плечи зафиксированы, подбородок не наклонять и не поднимать. 3-4 раза.



4. Руки свободно висят.

Попытаться положить голову на правое плечо, затем на левое. Плечи зафиксированы, навстречу голове не поднимать. 3-4 раза в каждую сторону.



5. Руки свободно висят.

Повернуть голову направо, до предела, с попыткой посмотреть через плечо, затем так же налево. 3-4 раза в каждую сторону.



6. Руки свободно висят.

Повернуть голову вправо, из достигнутого положения отклонить голову назад, растягивая боковые мышцы шеи, затем то же налево, 2 раза в каждую сторону.



Упражнения 1-6 выполняются медленно до максимально возможного объема движений, не допуская возникновения резкой боли.

В конце каждого движения зафиксировать голову на 2-3 секунды и только затем медленно вернуть в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Если при выполнении упражнения 2 у вас всё-таки появилось головокружение и у вас нет к его выполнению противопоказаний, то на первых 2-3 занятиях вы можете выполнять его с перерывами, отдыхая между повторами по 15-30 секунд.

Статические упражнения. Упражнения для улучшения кровообращения сосудов головного мозга, шейного отдела позвоночника.

7. Ладони внутренней стороной прижаты ко лбу.

Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками. 15-30 секунд, 3-4 раза.



8. Руки сцеплены на затылке в «замок».

Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук. 15-30 секунд, 3-4 раза.



9. Руки сцеплены на макушке в «замок».

Пытаться вытянуть шею вверх, преодолевая сопротивление рук. 15-30 секунд, 3-4 раза.



10. Руки сцеплены на шее под основанием черепа в «замок».

Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук. 15-30 секунд, 3-4 раза.





Упражнения 7-10 выполняются с достаточным напряжением рук, до «потряхивания» в локтях и ощущения тепла под руками. Дыхание произвольное.

Такое сильное напряжение необходимо для того, чтобы мы могли «достучаться» до сосудов головного мозга, которые находятся весьма глубоко.

Чувство тепла будет показателем увеличения кровотока, что для сосудов не совсем привычно в таком объеме. Соответственно возможны различные проявления дискомфорта: легкое головокружение, тошнота, мошки перед глазами, но это только потому, что сосуды отвыкли работать с полной нагрузкой.

Не стоит беспокоиться. Как только вы закончите занятие, выполнив динамические упражнения, ваше состояние стабилизируется.

Неприятные ощущения могут продолжаться на протяжении 3-5 занятий, потом вы будете чувствовать только приятное тепло.

Не бросайте занятия, перетерпите! Вы не принесете вреда своему здоровью, но через 7-10 дней регулярных занятий отметите, что после комплекса упражнений для шеи у вас улучшается не только настроение, но и общее самочувствие: быстрее восстанавливаетесь после длительного статического напряжения за компьютером, головокружение, да и головные боли стали все реже.

Динамические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шейного отдела позвоночника.

Для выполнения этой части комплекса упражнений потребуется широкая (10-15 см) резинка (или резиновый бинт). На концах резинки завязываются узлы (так легче ее держать).

Если вы приобретаете резинку не в галантерее или аптеке, а в спортивном магазине, обратите внимание на цвет резинки: например, зеленая резинка (название может быть, как «резиновый эспандер» или эластичная лента) с низким уровнем нагрузки – до 5 кг, голубая – до 10 кг. Выберите, что вам больше подходит, но не геройствуйте, всему свое время, нагрузку надо увеличивать постепенно.

11. Концы резинки зажаты в руках, резинка натянута на затылке.

Медленно тянуть голову назад, подбородок не наклонять и не поднимать. 8-10 раз.



12. Концы резинки зажаты в руках, руки чуть позади головы на уровне затылка, резинка натянута на лбу.

Медленно тянуть голову вперед. 8-10 раз.



13. Концы резинки зажаты в левой руке, петля из резинки натянута на область правого виска. Отклонить (а не наклонить!!!) голову вправо.

То же в другую сторону. 3-4 раза в каждую сторону.



Упражнения 11-13 выполняются медленно с максимально возможной именно для вас амплитудой с фиксацией головы в крайних точках движения на 2-3 секунды.

Упражнения этой части комплекса упражнений, как правило, не вызывают неприятных ощущений.

Упражнения 1-13 выполняются с произвольным дыханием.

14. Руки свободно висят.

Поднять плечи максимально вверх, медленный вдох носом, вернуться в исходное положение, выдох медленный ртом.



15. Руки свободно висят.

Поднять плечи максимально вверх, вдох медленный носом, вернуться в исходное положение, выдохнув 5-7 раз воздух порциями.






А теперь можно опять за работу. Но хочется предупредить, что этот комплекс упражнений имеет один существенный недостаток. Если вы делаете его не только для восстановления работоспособности, но и в лечебных целях, то делать этот комплекс упражнений придется достаточно длительное время. Если вы будете регулярно, желательно ежедневно продолжать выполнение комплекса упражнений для укрепления шейного отдела позвоночника, то неприятные ощущения в области шейного отдела перестанут вас беспокоить.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm