balticmed

Twoja przychodnia rodzinna

ĆWICZENIA ODCINKA SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA

UWAGA!

Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa mają charakter poglądowy i powinny być dobierane indywidualnie w zależności od dolegliwości, najlepiej po konsultacji z lekarzem specjalistą lub fizjoterapeutą. Podczas ich wykonywania nie powinno się odczuwać wyraźnych dolegliwości. W podobnym przypadku należy zaniechać ćwiczeń i skonsultować się ze specjalistą.

ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ:

ĆWICZENIE NR 1

Prawą dłoń przyłóż do prawej skroni lub okolic prawego ucha. Uciśnij na dłoń około 5 - 7 sekund , następnie rozluźnij się przez ok 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Następnie zmień dłoń i powtórz ćwiczenie.

ĆWICZENIE NR 2

Dłoń położoną na drugiej dłoni przyłóż do czoła. Uciśnij głową (czołem) na dłoń (dłonie stawiają lekki opór) przez około 5-7 sekund, następnie rozluźnij się przez ok 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 3

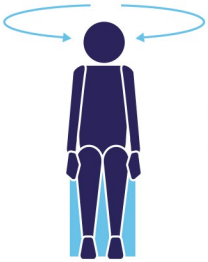
Dłonie oprzyj na potylicy. Uciśnij głową na dłonie przez około 5 - 7 sekund, następnie rozluźnij się przez ok 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 4

Wykonaj skłon głowy w przód usiłując dotknąć brodą mostka. Wyprostuj głowę z brodą przyciągniętą do szyi (bez odchylania głowy do tyłu). Powtórz ćwiczenie 10 razy.

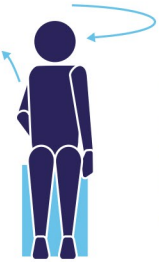
ĆWICZENIE NR 5

Wykonaj skłon głowy w bok – w lewo – powrót – w prawo – powrót. Staraj się nie ruszać ramionami. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



ĆWICZENIE NR 6

Wykonaj skręt głowy w lewo – powrót – w prawo – powrót (broda nadaje kierunek ruchowi). Powtórz ćwiczenie 10 razy.



ĆWICZENIE NR 7

Wykonaj skręt głowy w lewo z równoczesnym cofnięciem w tył barku prawego – powrót, skręt głowy w prawo z równoczesnym cofnięciem w tył barku lewego – powrót. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 8

Unieś barki w górę, następnie opuść. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 9

Wykonaj krążenie barkami w przód i do tyłu. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 10

Połóż lewą dłoń na szczycie głowy po stronie prawej, prawą dłoń na żuchwie po stronie lewej, tak aby przytrzymać brodę. Wykonaj skręt w lewo, wytrzymujemy napięcie przez ok. 5 - 7 sekund, następnie rozluźnij się przez ok. 3-5 sekund z pogłębieniem ruchu. Powtórz ćwiczenie 10 razy. Następnie zmień ułożenie dłoni i powtórz ćwiczenie.

ĆWICZENIE NR 11

Prawą ręką sięgnij nad głowa do lewego ucha, lewą ręką przytrzymaj kant krzesła. Naciśnij głową na prawa rękę (bez ruchu głowy) przez 5 sekund , następnie rozluźnij się i pociągnij prawą ręka głowę w prawą stronę z równoczesnym pociągnięciem lewą ręką kantu krzesła. Następnie zmień dłoń i powtórz ćwiczenie.

ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ:

ĆWICZENIE NR 1

Zwróć uwagę na poprawną pozycję wyjściową do ćwiczeń - leżenie na brzuchu, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone ku dołowi, czoło oparte na podłodze. W tej pozycji unieś głowę (bez odchylania do tyłu) przez około 5 -7 sekund , następnie rozluźnij się i powróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE NR 2

Zwróć uwagę na poprawną pozycję wyjściową do ćwiczeń – leżenie na brzuchu, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone ku górze, pod czoło podłożona mała poduszka. W tej pozycji naciśnij równocześnie czołem na poduszkę i ramionami na podłoże przez około 5 - 7 sekund , następnie rozluźnij się i powróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE NR 3

Zwróć uwagę na poprawną pozycję wyjściową do ćwiczeń - leżenie na prawym boku, pod głowa poduszka, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych. W tej pozycji naciśnij głową na poduszkę przez ok 3-5 sekund, następnie powróć do pozycji wyjściowej na 3-5 sekund, po czym – unieś głowę w kierunku barku lewego także na 3-5 sekund.

MEDI WIZYTA.PL

PRZYCHODNIA ONLINE

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL