

Ćwiczenia na ruchomość i bóle w odc C oraz obręczy barkowej

Bóle w odcinku szyjnym i w obręczy barkowej coraz częściej uprzykrzają Nam życie.

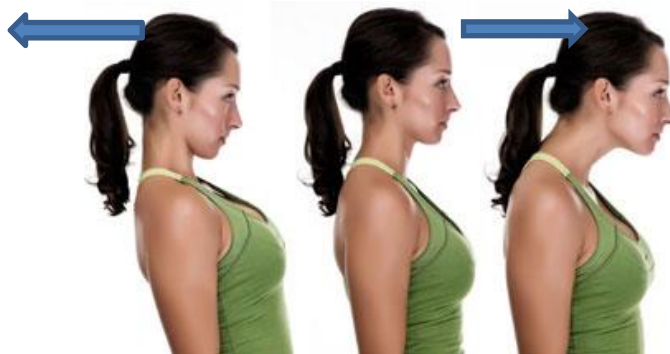
Aby uniknąć wizyty w gabinecie lekarskim by usłyszeć „trzeba operować” powinniśmy poszukać pomocy u fizjoterapeuty.

To właśnie on dobierze odpowiednie ćwiczenia, które pozwolą zachować prawidłową siłę, elastyczność i ruchomość odcinka szyjno-barkowego.*

***UWAGA! ĆWICZENIA ZAPREZENTOWANE W SKRYPCIE PRZEZNACZONE SĄ DLA OSÓB, KTÓRE NIE MAJĄ PRZECIWWSKAZAŃ DO ICH WYKONYWANIA!**

Ćwiczenie 1 Ślizg szyi

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto, głowa w pozycji neutralnej. Powoli płynnie przesuwamy głowę do przodu (nie poruszamy barkami!), utrzymujemy przez 5 sekund i wracamy do PW. Następnie powoli płynnie przesuwamy głowę do tyłu (nie poruszamy barkami!), utrzymujemy przez 5 sekund i wracamy do PW. Powtarzamy 5-10 razy, wykonując suw powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 2 Rozciąganie szyi

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto, głowa w pozycji neutralnej. Bez garbienia się powoli odchylamy głowę do tyłu, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. Następnie z PW brodą staramy się dotknąć okolic mostka, utrzymujemy przez 5 sekund i wracamy do PW. Powtarzamy 5-10 razy, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.

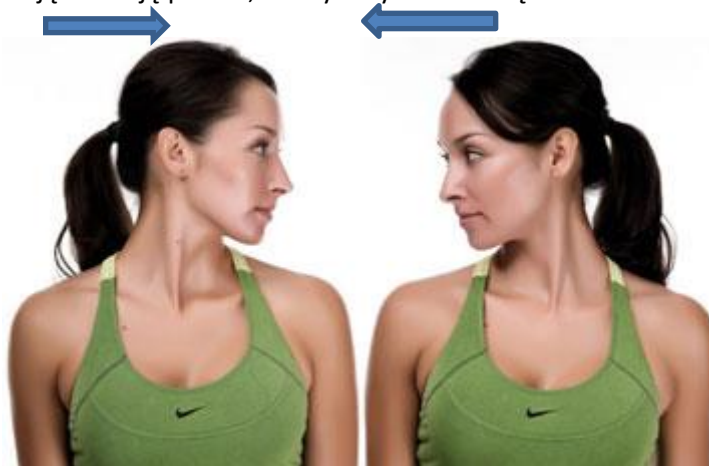


Ćwiczenie 3 Rotacja szyi

Zdjęcia oraz ćwiczenia wykorzystani ze strony [9 Stretches to Relieve Neck Pain | Fort Worth Bone & Joint Clinic \(thcboneandjoint.com\)](https://www.thcboneandjoint.com)

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie, głowa w pozycji neutralnej. Bez garbienia się i poruszania barkami powoli odwracamy głowę w lewo, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. Następnie z PW bez garbienia się i poruszania barkami powoli odwracamy głowę w prawo, utrzymujemy przez 5 sekund i wracamy do PW.

Powtarzamy 5-10 razy, wykonując rotację powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 4 Rozciąganie boczne szyi

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie, głowa w pozycji neutralnej. Bez garbienia się, używając lewej ręki do stawiania oporu pochylamy szyję by nacisnąć na rękę, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. Następnie z PW bez garbienia się, używając prawej ręki do stawiania oporu pochylamy szyję by nacisnąć na rękę, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. (Wersja A)

Ćwiczenie możemy zmodyfikować by nie tylko wzmocnić mięśnie ale je rozciągnąć.

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie, głowa w pozycji neutralnej. Bez garbienia się, używając lewej ręki chwytamy głowę i odciągamy do lewego barku, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. Bez garbienia się, używając lewej ręki chwytamy głowę i odciągamy do lewego barku, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. (Wersja B)

Powtarzamy 5-10 razy, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 5 Wzruszanie ramion

Zdjęcia oraz ćwiczenia wykorzystani ze strony [9 Stretches to Relieve Neck Pain | Fort Worth Bone & Joint Clinic \(thcboneandjoint.com\)](https://thcboneandjoint.com)

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie, głowa w pozycji neutralnej. Bez garbienia się, powoli unosimy do sufitu ramiona, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW.

Powtarzamy 5-10 razy, wykonując suw powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 6 Pochylane zgięcia w przód

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie, głowa w pozycji neutralnej. Brodę powoli kierujemy w stronę klatki piersiowej, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW.

Powtarzamy 5-10 razy na każdą stronę, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 7 Głębokie rozciąganie

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie lub stoimy prosto, głowa w pozycji neutralnej. Brodę powoli kierujemy w stronę klatki piersiowej, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. Następnie bez garbienia się, używając lewej ręki do stawiania oporu pochylamy szyję by nacisnąć na rękę, utrzymujemy 5 sekund i wracamy do PW. To samo wykonujemy na drugą stronę.

Powtarzamy 5-10 razy na każdą stronę, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 8 Ćwiczenie oporowe

Pozycja wyjściowa (PW)- siadamy prosto patrząc przed siebie lub stoimy prosto, głowa w pozycji neutralnej. Uciskaj głowę w następujących pozycjach przez 5 sekund, a następnie rozluźnij się. Zgięcie - połóż dłoń na czole. Wyprost - umieść rękę z tyłu głowy.

Powtarzamy 5-10 razy na każdą stronę, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.



Ćwiczenie 9 Ciągnięcie ręcznika

Pozycja wyjściowa (PW)- owiń zwinięty ręcznik wokół szyi i przytrzymaj końce dłońmi. Powoli spójrz w górę tak wysoko, jak to możliwe, przewracając głowę na ręcznik. Zastosuj delikatny nacisk na ręcznik, aby podeprzeć kręgosłup szyjny podczas odchylania głowy do tyłu. Nie utrzymuj pozycji. Zamiast tego wróć do pozycji początkowej! Powtarzamy 5-10 razy na każdą stronę, wykonując ruch powoli, tak by aktywować mięśnie.

