



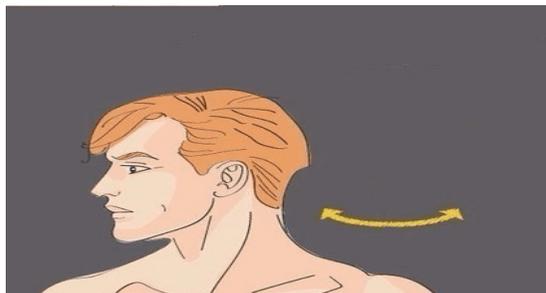
ЛФК при шейном остеохондрозе



Шейным остеохондрозом называют прогрессирующее дистрофически-дегенеративное поражение межпозвоночных дисков в области 1-7 позвонков, относящихся к **шейному** отделу. В результате **шейного остеохондроза** происходит деформация, истощение, а затем и поражение тел позвонков.

Упражнение №3

Сидя на стуле опустите руки вдоль туловища. Плавно поверните голову в крайнее правое положение, затем в крайне левое. Повороты выполняем медленно.



Упражнение №4

Сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища, максимально поднимите плечи и удерживайте их в таком положении. Далее опустите, сделайте глубокий вдох, затем повторите



Бюджетное учреждение
Ханты - Мансийского автономного
округа - Югры
«Нижевартовский многопрофильный
реабилитационный центр для
инвалидов»



Адрес организации:

ул. Интернациональная, д. 24а
ул. Северная, д. 82
Телефон: 8(3466) 31-21-90
E-mail: nvreabilcentr@admhmao.ru

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Причины шейного остеохондроза

1. Работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,
2. Подниманием тяжелых грузов,
3. Неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,
4. Занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,
5. Неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.



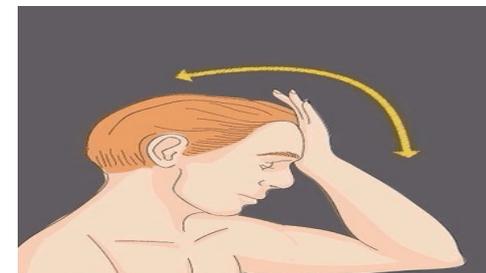
Противопоказания:

1. Нельзя выполнять упражнения при острой фазе остеохондроза. Недопустимо выполнять их через боль.
2. Выполняйте движения медленно, не делайте резких движений.
3. Помните, что если у вас шейный остеохондроз, нельзя делать круговые движения головой. Также не стоит запрокидывать голову назад.
4. Устройства для вытяжения шейных позвонков. Без консультации специалиста подобные устройства применять небезопасно. Простая неосторожность может вызвать серьезные травмы.
5. Если у вас обнаружили межпозвоночные грыжи, недопустимо выполнять эти и другие упражнения без консультации врача!

Упражнение №1

Сидя, положите одну ладонь на лоб и наклоняйте голову вперед, одновременно оказывая сопротивление ладонью.

Упражнение №2



Сидя, положите одну ладонь на голову в области виска. Наклоняйте голову в сторону, одновременно надавливая на нее ладонью, оказывая сопротивление.

