



ĆWICZENIA NA BÓL ODCINKA SZYJNEGO DO WYKONANIA W DOMU

PAMIĘTAJ:

- JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN CZY DANE ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE
ODPOWIEDNIE LUB PODCZAS ĆWICZENIA CZUJESZ DYSKOMFORT- POMIŃ JE**
- ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII JEST SUGEROWANA, JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZBYT
ZMĘCZONY W TRAKCIE ĆWICZEŃ LUB PO- WYKONAJ MNIEJ POWTÓRZEŃ LUB
ĆWICZ Z MNIEJSZĄ
INTENSYWNOŚCIĄ**
- JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU- ZWIĘKSZ
INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII**
- NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE. Z
ĆWICZENIAMI LEPIEJ COFNIJ SIĘ O TYDZIEŃ LUB DWA JEŚLI MASZ
WĄTPLIWOŚCI. ZBYT AGRESYWNE ĆWICZENIA LUB ZBYT SZYBKIE
PRZECHODZENIE DO KOLEJNYCH ETAPÓW MOGĄ DOPROWADZIĆ DO
KOLEJNEJ OPERACJI LUB POWIKŁAŃ.**

POWODZENIA!

UWAGA: Niniejsza praca jest chroniona prawem autorskim. Zezwala się na jej powielanie w całości lub części do celów naukowych lub szkoleniowych pod warunkiem podania źródła. Pracy tej nie wolno powielać do użytku komercyjnego i sprzedaży. Powielanie w celach innych niż wskazane powyżej wymaga pisemnej zgody Stowarzyszenia Fizjoterapii Ortopedycznej i Sportowej.

Przyczyny:

- Praca siedząca
- Praca fizyczna
- Przeciążenia
- Nadmierne zgięcie spowodowane wpatrywaniem się w telefon
- Naciągnięcia mięśni szyi

Ćwiczenia

1. **PW:** leżenie tyłem

RUCH: Maksymalne odwiedzenie kończyn górnych. Przytrzymanie 10s

ILOŚĆ: 3 serie po 6 powtórzeń



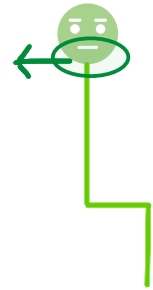
2. **PW:** siad na krześle, butelka w dłoni

RUCH: Przyciąganie głowy do przeciwległego barku. Po drugiej stronie w dłoni znajduje się butelka/ciężarek, który powoli obniżamy rozciągając mięśnie.

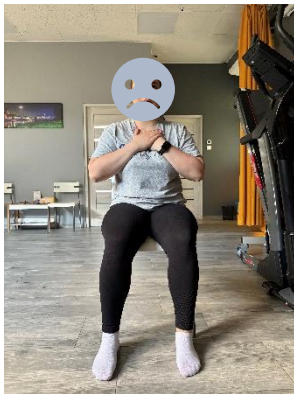
ILOŚĆ: 3 serie po 6 powtórzeń na stronę



3. **PW:** pozycja siedząca na krześle, kończyny górne wzdłuż ciała
RUCH: wykonujemy cofnięcie brody bez zgięcia szyi
ILOŚĆ: 3 serie po 8 powtórzeń



4. **PW:** pozycja siedząca na krześle, kończyna górne nałożone jedna na drugą na wysokości mostka (klatki piersiowej)
RUCH: głęboki wdech a następnie z wydechem przechylamy głowę w bok i do tyłu, tak aby było wyczuwalne uczucie rozciągania po przeciwnej stronie szyi, w tej pozycji można wykonywać szybkie krótkie wdechy wydechy pogłębiając skłon
ILOŚĆ: 3 serie po 4 powtórzenia na stronę



5. **PW:** pozycja stojąca
RUCH: kończyną górną chwytną w okolicy ucha po przeciwnej stronie głowy tak aby kończyna górna oplatała głowę od góry i przyciągamy głowę do barku tak aby wyczuwalne było uczucie rozciągania, utrzymujemy tą pozycję ok. 5 sekund
ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń



6. **PW:** pozycja stojąca

RUCH: rękę układamy w okolicy skroni/czoła/tyłu głowy, kończyna górna wykonuje pchnięcie, a głowa nie daje się zepchnąć, tą czynność utrzymać przez ok. 5 sekund

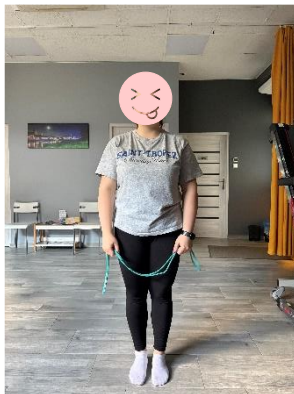
ILOŚĆ: 3 serie po 3 powtórzenia na kierunek



7. **PW:** pozycja stojąca, kończyny górne trzymają theraband

RUCH: Rozciągamy gumę po skosie przed klatką piersiową

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń na stronę



8. **PW:** Pozycja stojąca, kończyny górne trzymają rozciągnięty theraband

RUCH: Rozciągnięty theraband przekładamy nad głowę i za siebie i wracamy

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń

