

# ĆWICZENIA ODCINKA SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA

ÓŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ

**UWAGA!!! Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa powinny być dobierane indywidualnie w zależności od dolegliwości, najlepiej po konsultacji z lekarzem specjalistą.**

Ćwiczenia polegające na napięciu izometrycznym mięśni szyi bez ruchu w stawie

## I. Pozycja - siedzenie

1. Pozycja – siedzenie: prawą dłoń przykładamy do prawej skroni lub okolic prawego ucha. Uciskamy na dłoń około 7 sekund – rozluźnienie 3 – 5 i powtarzamy ćwiczenie 10 razy. Następnie zmieniamy dłoń i powtarzamy ćwiczenie.



2. Pozycja – siedzenie: dłoń na dłoni przykładamy do czoła. Uciskamy głowę (czołem) na dłoń (dłonie stawiają lekki opór) przez około 7 sekund – rozluźnienie – i powtarzamy ćwiczeni 10 razy.



3. Pozycja – siedzenie: dłonie opieramy na potylicy. Uciskamy głowę na dłonie przez około 7 sekund – rozluźnienie 3 – 5 sekund – i powtarzamy ćwiczeni 10 razy.



## II. Pozycja - siedzenie na taborecie lub na krześle

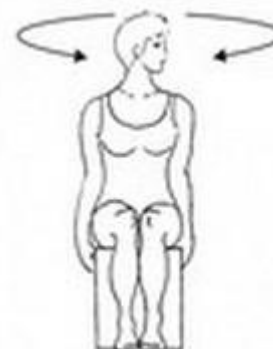
4. Wykonujemy skłon głowy w przód usiłując dotknąć brodą mostka. Prostujemy głowę z brodą przyciągniętą do szyi (bez o dchylania głowy do tyłu).



5. Wykonujemy skłon w bok – w lewo – powrót – w prawo – powrót, bez ruchów ramion.



6. Wykonujemy skręt głowy w lewo – powrót – w prawo – powrót (broda nadaje kierunek ruchowi).



## II. Pozycja siedzenie c.d.

7. Wykonujemy skręt głowy w lewo z równoczesnym cofnięciem w tył barku prawego – powrót, skręt głowy w prawo z równoczesnym cofnięciem w tył barku lewego – powrót.



8. Unosimy barki w górę i opuszczamy.



9. Wykonujemy krążenie barkami w przód i do tyłu.



### Ćwiczenia wzmacniające mięśnie szyi i karku

## III. Pozycja - leżenie

10. Pozycja- leżenie przodem: ramiona wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone ku dołowi, czoło oparte na podłodze. Unosimy głowę (bez odchylenia do tyłu) przez około 7 sekund – powrót do pozycji wyjściowej. Broda przy mostku.



11. Pozycja – leżenie przodem: ramiona wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone ku górze, pod czoło podłożona mała poduszka. Naciskamy równocześnie czołem na poduszkę i ramionami na podłoże przez około 7 sekund – powrót do pozycji wyjściowej.



12. Pozycja - leżenie na prawym boku: pod głowa poduszka, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych. Naciskamy głową na poduszkę – powrót do pozycji wyjściowej – unosimy głowę w kierunku barku lewego – powrót.



### Ćwiczenia powodujące rozciąganie mięśni bocznych szyi i karku

13. Siedzenie. Lewą dłoń po stronie prawej, prawa dłoń na żuchwie po stronie lewej podtrzymuje brodę. Wykonujemy skręt w lewo, wytrzymujemy napięcie przez ok. 7 sekund – rozluźnienie 3-5 sekund z pogłębieniem ruchu. Powtarzamy 10 razy. Następnie zmieniamy dłoń i powtarzamy ćwiczenie.



14. Siedzenie. Prawą ręką sięgamy nad głowa do lewego ucha, lewą ręką trzymamy kant krzesła. Naciskamy głowa na prawą rękę (bez ruchu głowy) przez 5 sekund – rozluźnienie – pociągamy prawą ręką głowę w prawą stronę z równoczesnym pociągnięciem lewą ręką kantu krzesła. Następnie zmieniamy dłoń i powtarzamy ćwiczenie.



**UWAGA!!** Ruch głowy odbywa się wyraźnie w bok w płaszczyźnie czołowej. Nie wolno skręcać głowy skośnie do przodu lub do tyłu.