



Odcinek: SZYJNY

- Ćwiczenie 1

Splątamy ręce za głową, wdech, naciskamy głową na dłonie patrząc w górę, liczymy do 7, wydech, rozluźniamy się, wykonujemy 3-4 oddechy. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

- Ćwiczenie 2

Splecione dłonie opieramy na czole, (stroną grzbietową dłoni dotykamy czoła), wdech, naciskamy głową na ręce patrząc w dół, liczymy do 7, wydech, rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

- Ćwiczenie 3

Opieramy dłoń nad uchem (prawą dłoń nad prawym uchem) wdech, naciskamy głową na rękę, oczy zwrócone w stronę ręki, liczymy do 7-miu, wydech, rozluźniamy się, wykonujemy spokojnie 3-4 oddechy. Zmieniamy ręce, i wykonujemy nacisk głową tym razem na lewą dłoń. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

- Ćwiczenie 4

Chwytny prawą dłoń za lewy policzek, a lewą dłoń kładziemy na potylicy (palce za prawym uchem), wdech, staramy się odwrócić głowę w lewo, oczy skierowane na lewą rękę, ręka prawa stara się odwrócić głowę, lewa opiera, liczymy do 7-miu, wydech, rozluźniamy się, wykonujemy 3-4 oddechy. Zmieniamy układ rąk lewa dłoń za prawy policzek a prawa za lewe ucho i taka sama procedura jak wcześniej.

Ćwiczenia wykonujemy rano i wieczorem. Co 2-3 dni dodajemy po jednym powtórzeniu każdego ćwiczenia aż do osiągnięcia 10-15 powtórzeń dla odcinka szyjnego, 15-25 powtórzeń dla odcinka lędźwiowego. Ważne aby wykonywać je regularnie każdego dnia. Ćwiczyć w pogodnym nastroju traktując jako przyjemność a nie obowiązek. Ćwiczenia ruchowe są najważniejsze w leczeniu stanów chorobowych, są profilaktyką osteoporozy, masaż i pozostałe zabiegi fizykoterapii są uzupełnieniem. W przypadku dolegliwości w odcinku piersiowym dobre efekty przynosi pływanie na grzbiecie lub żabką.

Będąc na spacerze proponuję wykonać ćwiczenie faraona; przez pięć kroków wdech- trzy kroki wstrzymanie oddechu- siedem kroków wydech. Ćwiczenie powtarzamy 3- krotnie w czasie jednego spaceru.