



Лечебная физкультура при остеохондрозе шейного отдела позвоночника

Проводя такой комплекс упражнений можно намного улучшить функциональность позвоночника и забыть о болях, которые возникают при остеохондрозе шейного отдела.

- Принимаем исходное положение, лежа на спине и ноги согнуты в коленях. Медленно и плавно нужно опускать оба колена сначала влево, затем вправо. В самом начале комплекса упражнений нужно делать примерно 5-7 раз по 2-3 подхода, со временем необходимо количество увеличивать.
- Дыхательное упражнение, выполняется лежа на спине с выпрямленным телом. Левая рука находится на груди, правая на животе, необходимо вдохнуть, задержать дыхание на 15 секунд, затем медленно выдохнуть. Это очень полезное упражнение, делать его можно от 3 до 6 раз в день.
- Необходимо перевернуться на живот, тело должно быть полностью выпрямлено. Голова и грудь отрываются от пола, затем опускаются, при этом ноги должны быть прямыми и не подниматься от пола.
- Данное упражнение можно проводить сидя или стоя. Голова опускается к груди, при этом делается выдох, а когда голова отводится назад к спине делается вдох.
- Стоя нужно подбородком касаться груди, данное упражнение очень полезно для позвоночника. Если не получается дотянуться до груди нужно просто стараться хотя бы приблизиться.
- Сидя ровно на стуле, нужно правую руку положить на лоб, затем сильно давить на него и стараться в этот момент удерживать тело.
- Нужно лечь на живот, руки расставлены вдоль туловища, ладони смотрят вверх, лоб лежит на полу. Сначала поворачиваем голову налево, ставим лоб на пол и голову направо.