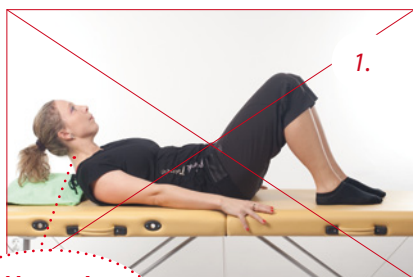


JAK SOBIE RADZIĆ z porannymi dolegliwościami bólowymi

Typowym zjawiskiem dla zespołu bólowego odcinka szyjnego jest **nieprawidłowa pozycja podczas spania** lub **zbyt miękka i duża poduszka pod głową**.

Nieprawidłowe wstawanie z łóżka



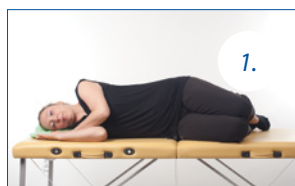
Uwaga!

Nadwyreżony kark, sztywność.



Niewłaściwe ułożenie podczas snu może powodować po przebudzeniu dyskomfort w szyi, **uczucie „ciężkiej głowy”, sztywność karku i niemożność ruszania szyją**. Objawy te niekorzystnie wpływają na czynności dnia codziennego i pracę zawodową.

Prawidłowe wstawanie z łóżka



z każdej pozycji, w jakiej śpisz, przejdź na leżenie na boku

opieraj się na rękach, powoli przechodząc do siadu

Ćwiczenie 1 izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy proste, stopy oparte o podłogę, jedną rękę trzymamy na czole, drugą luźno opuszczamy lub kładziemy pod pośladek w celu stabilizacji tułowia.

Ruch:

rękoma naciskamy na czoło, napinamy mięśnie szyi i utrzymujemy pozycję przez 5 sekund, głowę trzymamy bez ruchu (ruch blokujemy ręką).

siła nacisku
ręki na
głowę

siła nacisku
głowy na
rękę

1a.

1b.

napięte
mięśnie szyi
i karku

proste
plecy

stopy
oparte
o podłogę

ręka
swobodnie
zwisa wzdłuż
tułowia

ręka pod
poślądkiem

kąt 90°
w kolanach

Wariant z ręką trzymaną luźno

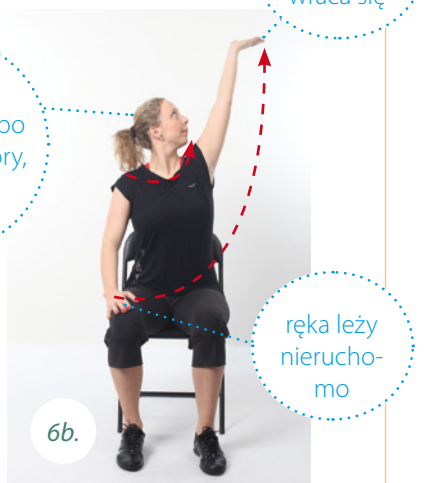
Wariant z ręką pod poślądkiem

Ćwiczenie 6 wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy wyprostowane, obie ręce (z gumą gimnastyczną lub bez niej) opieramy na jednym udzie.

Wariant bez gumy gimnastycznej



Wariant z gumą gimnastyczną

