



В выходные и праздничные дни вы можете найти дежурного врача клиники по тел 295-69-47.

Клиника профессора А.И.Суханова

Россия, Санкт-Петербург, ул. Белоостровская, 26/корп.2 ;
тел: (812) 295-62-96, факс: (812) 295-63-32, e-mail: info@911.net.ru

Разработка для шейно-грудного отдела позвоночника

ВЫПОЛНЯЙТЕ КОМПЛЕКС ДВА РАЗА В ДЕНЬ - УТРОМ И ВЕЧЕРОМ (УТРОМ - В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ!)

Нарушения в шейно-грудном отделе позвоночника могут быть причиной большого количества заболеваний верхней половины тела, головы, сердца и сосудов, а также вызывают сильнейшие болевые ощущения в плечевом суставе.

Основные причины возникновения болей это: во-первых, сдавливание корешков спинного мозга в шейном отделе позвоночника, из которых формируются нервные пути, иннервирующие плечо; во-вторых, развитие периартрита, (отслойка подкостницы) в костях, из которых сформирован плечевой сустав. Поднадкостничное пространство и надкостница богато иннервированы, поэтому есть болевые ощущения - боль неприятная и устойчивая. Чем раньше Вы обращаетесь за помощью, тем меньше выражены дистрофические изменения в мышцах и тем быстрее наступает выздоровление.

Упр.1

И.П. Встать на четвереньки (рис.1). Затем, опираясь на левую руку, правую выпрямить в сторону вправо, голову повернуть влево и положить ее ухом на ковер. При этом плечо лежит тоже на ковре. Рука прямая, ладонью вниз, лежит на ковре в правой стороне. Такое положение сохраняется 15 с.

Затем повторить все с левой руки. Голова поворачивается вправо, ложится левым ухом на ковер (рис. 2).

Делать это упражнение по 4-8 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис.2



Упр.2 «СКРУТКА 2»



И.П.: Лечь на спину, ноги вместе, руки развести в стороны, положить их на пол ладонями вниз. Согнуть правую ногу в колене, поставить стопу около левого колена, переставить ее за колено (около наружной поверхности) и, опираясь на ступню, повернуть колени влево как можно ближе к полу, можно помогать левой рукой, держась за правое колено, при этом лопатки от пола не отрываются. Принять исходное положение и то же самое проделать с левой ногой. Упражнение выполнять по четыре раза на каждую ногу.

Рис.3

Упр.3 «СКРУТКА 3»

И.П.: Лечь на спину, ноги развести под углом 45 град. Руки в стороны, положить их на пол ладонями вниз. Согнуть правую руку в локте и положить ладонь на пол между левой рукой и грудной клеткой в подмышечную впадину, локоть при этом направлен вертикально вверх. Скручивать корпус тела влево, таз при этом от пола не отрывается. Принять исходное положение и то же самое проделать в правую сторону. Упражнение выполнять по 4 раза в обе стороны.

Упр.4 «Скрутка на животе»

И.П. Лечь на живот, ноги развести на 45 градусов, руки – в стороны. Правую ногу оторвать от пола, затем, согнув ее, провести над левой ногой и поставить на стопу на пол снаружи от левой ноги (так называемое скрещенное положение) на расстоянии 15-20 см. В идеале нужно стремиться достать носком ноги кисти левой руки. Плечи при этом от пола не отрывать. То же самое проделать для другой ноги. Выполнять по 6-8 раз для каждой ноги.

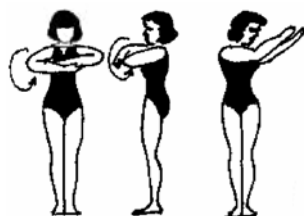


Рис.4

Упр.5 Упражнение из серии Ци-Гун.

Вращательными движениями в области предплечья вывести обе руки в сторону и вверх, голову и туловище поворачивать в ту же сторону (рис. 4). Это упражнение делать стоя, вправо и влево, затем - на коленях. При этом важно контролировать спину, лопатки сведены, спина ровная.

После отдыха вывести руку вертикально вверх, прикасаясь к уху. Делать наверху вращательные движения кистью.

Упражнение надо делать как можно чаще, восстанавливая нормальное кровообращение и иннервацию сустава.

ГОЛОВА ВПЕРЕД, ПЛЕЧИ НАЗАД



ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, ГОЛОВА НАЗАД



Рис. 5



Рис. 6

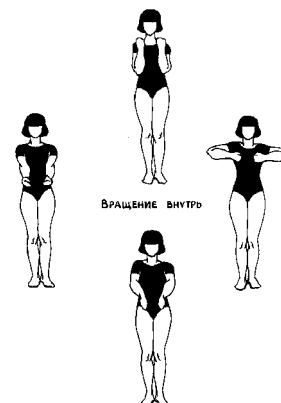


Рис. 7

Упр. 6

Упражнения на шейные мышцы (рис.5) Голова вперед - плечи назад, плечи вперед-голова назад. Повторить 6 раз.

Упр. 7

Наклоны головы в стороны. (рис.6) Выполнять по 4-6 раз в каждую сторону

Упр. 8

Вращение предплечий вперед и назад по 8 раз (рис.7).

Упр. 9 «Упражнение № 15»

ИП: ноги на ширине плеч, носки в стороны. Ладони рук сомкнуты над головой в проекции макушки, локти разведены в стороны по 180 град. Сделать полу присед с прямой спиной. Спина не должна смещаться вперед. Упражнение выполняется правильно, если во время выполнения в грудном отделе позвоночника (между лопатками) тянет (при смещении в грудном отделе происходит вправление диска или позвонка).

Вернуться в исходное положение медленно. Выполнить 4 раза.

Из исходного положения повернуть туловище влево, зафиксировать это положение 3-5 сек. Прodelать это упражнение по 2 поворота в каждую сторону. Дыхание носом поверхностное. Выполнять упражнение утром и вечером.

Упр.10

(рис.8): Исходное положение: сидя на коленях, выполнять наклоны вперед, чередуя руки. Каждое упражнение выполнить 3-5 раз!



Рис. 8

Упр.11

Наклоны вперед с упором на кулаки 4-6 раз. (рис.9)



Рис. 9

Упр. 12

Если болевые ощущения прошли, можно сделать 5-10 отжиманий, локти в стороны. Потом уйти в растяжку (рис.10) с максимально вытянутыми на полу руками. После этого расслабиться и дать руке повисеть.



рис.10

Водочно-картофельный компресс: Сварить картофель в мундире, слить воду, растолочь, добавить 50гр.горячей водки, снова растолочь. Все это положить на полотенце и приложить к больному месту, сверху обернуть полиэтиленом, затем махровым полотенцем. Держать 40 минут, пока будет ощущение тепла.

Будьте здоровы!