



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Η φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τους ασθενείς με πόνο στον αυχένα. Οι ενοχλήσεις μπορούν να υφεθούν αν παραμείνετε ενεργοί. Η ελεγχόμενη φυσική δραστηριότητα από μόνη της, είναι ικανή να σας προστατεύει από υποτροπές. Το ασκησιολόγιο αυτό, από μόνο του, μπορεί να σας απαλλάξει από τον έντονο πόνο και να επιταχύνει την αποκατάσταση.

Είναι σημαντικό οι ασκήσεις που επιλέγονται να μην προκαλούν επιδείνωση του πόνου και μάλιστα με φυγόκεντρο φορά. Δηλαδή, από τον αυχένα προς το άνω άκρο. Πολλές φορές έχουμε τέτοια συμπτώματα όταν οδηγούμε πολύ ώρα, σε εργασία στον υπολογιστή, ή ακόμα και στο διάβασμα. Αντίθετα, όταν θα εκτελείτε ασκήσεις και θα βλέπετε σταδιακά ότι, τα συμπτώματα εξαφανίζονται από τα άνω άκρα και τις ωμοπλάτες σας και να οδηγούν προς τον αυχένα, αυτό από μόνο του, υποδηλώνει βελτίωση.



Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι, εάν κατά την εκτέλεση μίας άσκησης εμφανίζονται **μουδιάσματα ή και πόνος στο άνω άκρο**, ή ακόμα και εάν τα ήδη υπάρχοντα επιδεινώνονται, τότε θα πρέπει να **διακόπτετε** αμέσως την άσκηση αυτή.

1. Περπατάτε «ψηλά».

Συνήθως, έχουμε τη τάση να γέρνουμε το κεφάλι και τους ώμους εμπρός. Αυτό δημιουργεί μεγαλύτερη τάση στον αυχένα.



Προσπαθήστε να αλλάξετε το περπάτημά σας τραβώντας τους ώμους προς πίσω και «ανοίγοντας» τον θώρακά σας. Ένα καλό οδηγό σημείο, είναι τα αυτιά σας να ευθυγραμμίζονται με τους ώμους σας, όταν κάποιος σας βλέπει προφίλ. Στην αρχή είναι δύσκολο, αλλά θα αποζημιωθείτε διπλά και με την αναλγητική θέση, αλλά και με τη βελτιωμένη στάση σας.

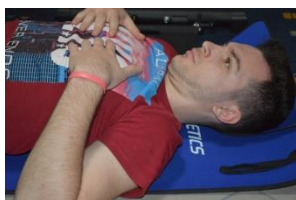
2. «Ουδέτερη» θέση της κεφαλής σε ύπτια θέση

Σε ύπτια θέση, με ένα πολύ μικρό μαξιλάρι στη μέση σας, λυγίστε τα ισχία και γόνατα πατώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Προσπαθήστε να «ψηλώσετε» τραβώντας το κεφάλι σας με τη βοήθεια του αυχένα. Μην φέρνετε το πηγούνι σας προς το λαιμό. Μείνετε εκεί 5-10 λεπτά και σε έντονο πόνο μπορείτε να επαναλαμβάνετε την άσκηση κάθε 2-3 ώρες.



3. Ύπτια έλξη

Μείνετε στην ύπτια θέση όπως προηγουμένως. Από τη θέση αυτή και χωρίς να σηκώσετε το κεφάλι από το έδαφος, «βυθίστε» το πηγούνι στο λαιμό σας.



Ταυτόχρονα, η κεφαλή προκαλεί με αυτό το τρόπο την έλξη στο οπίσθιο τμήμα του αυχένα. Μείνετε στη θέση αυτή της έλξης για 3'' και επαναφέρατε τη κεφαλή στην αρχική θέση για άλλα 3''. Επαναλάβετε συνολικά 8-10 φορές.

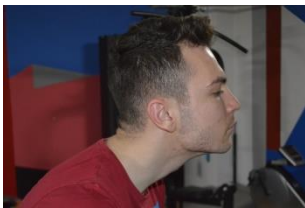
4.Ελξη του αυχένα σε όρθια ή καθιστή θέση.

Από τη καθιστή ή όρθια θέση, με τον αυχένα σε ουδέτερη θέση, βάλτε τη παλάμη στο πηγούνι σας και με χαλαρό τον αυχένα σας, σπρώξτε προς τα πίσω.



Θα νοιώσετε ίσως ένα κρακ (οι μεγαλύτεροι σε ηλικία) το οποίο είναι και ανακουφιστικό. Μείνετε εκεί για 2-3'' και μετά χαλαρώστε για άλλο τόσο. Επαναλάβετε την άσκηση 8-10 φορές. Τον κύκλο αυτό μπορείτε να τον επαναλαμβάνετε 3-4 φορές την ημέρα, ανάλογα με το βαθμό των ενοχλημάτων.

Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται όταν κάθεστε ή ο πόνος αντανακλάται προς το χέρι ή πίσω από τον ώμο, τότε φταίει και η κακή θέση που συνηθίζετε να έχετε. Οι περισσότεροι από εμάς, όταν δουλεύουμε μπροστά στον υπολογιστή συνηθίζουμε να προβάλλουμε τη κεφαλή προς τα εμπρός.



Αυτό από μόνο του επιδεινώνει τα συμπτώματα.

Η σωστή θέση είναι να ευθυγραμμίζονται τα αυτιά σας στο επίπεδο των ώμων .

Αυτό φέρνει τη κεφαλή ακριβώς πάνω στο κέντρο του αυχένα, ελαττώνοντας τα φορτία στους συνδέσμους και τους δίσκους του αυχένα σας.



Εάν καταφέρετε να <κλειδώσετε> τη κεφαλή σε ουδέτερη θέση όταν εργάζεστε θα αποφύγετε τις συχνές υποτροπές. Είναι το <κλειδί> για τη παραπέρα εξάσκηση των μυών της ΑΜΣΣ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Ισομετρική ενδυνάμωση.

Καθήμενοι σε μία καρέκλα και φροντίζοντας να στηρίζετε τη πλάτη σας φέρτε τη κεφαλή σε ουδέτερη θέση.

Με το χέρι στο μέτωπο σπρώξτε το κεφάλι σας προς τα εμπρός χωρίς να μετακινηθεί. Πιέστε για 10'' και μετά χαλαρώστε άλλα 10''. Επαναλάβετε 3 φορές.



Με τον ίδιο τρόπο βάλτε το χέρι σας στο πίσω μέρος κεφαλής και σπρώξτε προς τα πίσω.



Με τον ίδιο τρόπο βάλτε το χέρι σας στο πλαινό μέρος κεφαλής και σπρώξτε προς το χέρι σας. Επαναλάβετε και από την άλλη πλευρά, όπως ακριβώς περιγράφεται παραπάνω.



Οι ασκήσεις αυτές θα δυναμώσουν τον αυχένα σας περιμετρικά. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα λάστιχο διάτασης.



Τραβώντας από τις δύο άκρες του, κρατάτε αντίσταση με τη δύναμη του αυχένα σας, κρατώντας τη κεφαλή σε ουδέτερη θέση και ακίνητη.

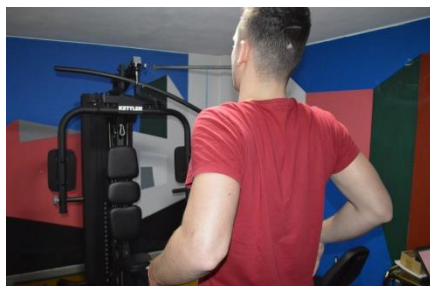
Υπτια άρση κεφαλής

Σε ύπτια θέση και με τα γόνατα λυγισμένα, φέρτε το πηγούνι σας προς το στήθος, και κρατείστε τη θέση αυτή για 5'' και μετά επαναφέρατε τη κεφαλή στο έδαφος αργά. Επαναλάβετε αυτό για 8-10 φορές , 2 φορές την ημέρα.



Ανάσπαση Ωμοπλάτης

Με τους αγκώνες στις 90° και τη κεφαλή σε ουδέτερη θέση, τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω, προσπαθώντας να τις ενώσετε. Προσοχή... η τάση είναι προς τα πίσω και κάτω και ΟΧΙ προς τα πίσω και άνω. Κρατείστε τη θέση αυτή για 10'' και άλλα 10'' στη θέση χαλάρωσης . Επαναλάβετε 5 φορές , δύο φορές τη μέρα.



Εάν θέλετε να κάνετε την άσκηση πιο αποδοτική, κρατείστε ανάμεσα στα χέρια σας τεντωμένο ένα λάστιχο, ή μια ταινία stretching .

Άσκηση με στροφή της κεφαλής

Τοποθετείστε το λάστιχο στο πίσω μέρος της κεφαλής και <σταυρώστε > τα άκρα εμπρός. Στη συνέχεια στρίψτε τη κεφαλή ΑΡ κρατώντας την αντίσταση με το ΔΕ χέρι. Μείνετε εκεί για 3-4'' και γυρίστε στη ουδέτερη θέση αργά. Επαναλάβετε 5 φορές . Αντίστροφα, στρίβοντας τη κεφαλή ΔΕ, κρατάτε την αντίσταση με το ΑΡ χέρι. Είναι καλύτερα να εκτελείτε την άσκηση εναλλάξ , ΑΡ-ΔΕ.

