



Ασκήσεις για τον αυχένα

Παπαδόπουλος Ανδρέας
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Πατρών

Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη τραυματισμών είναι η ύπαρξη ισχυρών, ευέλικτων μυών και αρθρώσεων. Τοποθετώντας την πλάτη σε στατική θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όπως κάθισμα σε μια οθόνη υπολογιστή για ώρες, αυξάνει τον κίνδυνο έντασης στην πλάτη ή τον αυχένα. Το καλύτερο προληπτικό φάρμακο για την πίεση στον αυχένα και την πλάτη, είναι η κίνηση. Κάνετε συχνά διαλείμματα μακριά από την οθόνη του υπολογιστή για να τεντώσει.

Εδώ είναι μερικές εύκολες ασκήσεις stretching που μπορούν να ανακουφίσουν απλές περιπτώσεις του πόνου στον αυχένα. Μερικές μπορούν ακόμη να χρησιμοποιηθούν για την ανακούφιση του αυχένα, κατά την εργασία.

Λαιμός Glide



Ξεκινήστε με το κεφάλι σας ευθεία. Φέρτε αργά το πηγούνι σας προς τα εμπρός. Μείνετε στη θέση για πέντε δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε τη άσκηση δέκα φορές.

Έκταση αυχένα



Ξεκινήστε κοιτώντας προς τα κάτω με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία θέση, μετακινήστε αργά το κεφάλι σας προς τα πίσω, σαν να ψάχνετε κάτι προς τα πάνω. Μείνετε στη θέση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα. Επιστροφή στην αρχική θέση. Αυτή είναι μια καλή κατά τη διάρκεια εργασιών για την πρόληψη έντασης στο λαιμό.

Περιστροφή



Ξεκινήστε κοιτώντας ευθεία μπροστά. Γυρίστε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά. Μείνετε για δέκα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση. Γυρίστε το κεφάλι σας στην άλλη πλευρά. Μείνετε στη θέση αυτή για δέκα δευτερόλεπτα. Επιστροφή στην αρχική θέση. Επαναλάβετε δέκα φορές. Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να κάνετε κατά τη διάρκεια της εργασίας, ειδικά αν έχετε κρατήσει το κεφάλι σας σε μια σταθερή θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όπως κατά την εργασία σε έναν υπολογιστή. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε μισή ώρα για να αποτρέψετε την πίεση στον αυχένα.

Πλευρική έκταση αυχένα



Ξεκινήστε κοιτώντας ευθεία μπροστά. Γείρετε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά. Μείνετε για πέντε δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Στη συνέχεια, γείρετε αργά το κεφάλι σας προς την άλλη πλευρά. Μείνετε στη θέση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε δέκα επαναλήψεις. Αυτή είναι μια καλή άσκηση κατά τη διάρκεια της εργασίας, ειδικά αν έχετε κρατήσει το κεφάλι σας σε μια σταθερή θέση για μεγάλα χρονικά

διαστήματα, όπως στην εργασία σε έναν υπολογιστή. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε μισή ώρα για να αποτρέψετε την πίεση στον αυχένα.

Σηκώμα των ώμων



Ξεκινήστε κοιτώντας ευθεία. Σηκώστε αργά τους δύο ώμους επάνω. Μείνετε για πέντε δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε δέκα επαναλήψεις. Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να κάνετε κατά τη διάρκεια της εργασίας, ειδικά αν έχετε κρατήσει το κεφάλι σας σε μια σταθερή θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όπως και στην εργασία σε έναν υπολογιστή. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε μισή ώρα για να αποτρέψετε την πίεση στον αυχένα.

Κλίση προς τα εμπρός



Ξεκινήστε κοιτώντας ευθεία. Χαμηλώστε αργά σαγόνι προς το στήθος σας. Μείνετε στη θέση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα και στη συνέχεια, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση δέκα φορές. Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να κάνετε κατά τη διάρκεια της εργασίας, ειδικά αν έχετε κρατήσει το κεφάλι σας σε μια σταθερή θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, όπως κατά τη διάρκεια εργασίας σε έναν υπολογιστή. Κάντε αυτή την άσκηση κάθε μισή ώρα για να αποτρέψετε την πίεση στον αυχένα.



Αφήστε το κεφάλι σας να πέσει προς τον ώμο σας. Μπορείτε να εφαρμόσετε πίεση με το χέρι σας όπως φαίνεται στην εικόνα. Κρατήστε 30 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε 3 φορές.





Κρατήστε το κεφάλι σας σε μια ουδέτερη θέση. Εφαρμόστε πίεση στο κεφάλι σας στις ακόλουθες θέσεις για 5 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε.
Κάμψη: τοποθετήστε το χέρι στο μέτωπο.
Επέκταση: τοποθετήστε το χέρι στο πίσω μέρος του κεφαλιού



Τοποθετήστε μια πετσέτα γύρω από το λαιμό σας, και κρατήστε τις άκρες με τα χέρια. Κοιτάξτε αργά προς τα πάνω όσο μπορείτε, κυλήστε το κεφάλι σας πάνω από την πετσέτα. Εφαρμόστε ήπια πίεση στην πετσέτα για στήριξη της σπονδυλικής στήλης, καθώς γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω. Μην κρατάτε τη θέση, επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 10 φορές.