

Как помочь себе, если болит шея?

У кого не болела шея? Каждого может прихватить. Не всегда можно «вырваться» к доктору с работы или записаться на приём на ближайшее время. Вот и работаем «перекошенные», водим машину практически с риском для жизни, а слыша своё имя за спиной, пытаемся глазами найти зеркало заднего вида – только б не поворачиваться...

Для тех, кто волею судеб, оказался в такой же ситуации, привожу единым списком найденные мною в разных местах рекомендации, как справиться с болью в шее и плечах. Сразу скажу – моментально не поможет, нужно время. Кроме того, это не панацея – просто помощь себе, пока ждёшь визита к врачу, которого посетить всё же надо. С другой стороны, многие из нижеприведённых рекомендаций неплохо выполнять даже тем, кто проходит нормальный курс лечения.

1. Мне помогает упражнение, когда-то подсказанное соседкой: в течение дня несколько раз выписывать носом в воздухе цифры от 1 до 10 и обратно. Оно не требует времени и даже в общественных местах не очень привлекает внимание. Делать по одному повтору, три-пять раз в день. Только не переусердствуйте. Поначалу я решила «полечить» шею интенсивно, в результате утром следующего дня вообще не могла пошевелиться. Начните выполнять потихоньку, с минимальной амплитуды, прислушиваясь к своим ощущениям. Главное – «прописывать» цифры аккуратно, не бросать упражнение на середине и возвращаться к нему в течение дня.

2. Болеутоляющие. Лучше принимать противовоспалительные, например, аспирин или ибупрофен. Простые болеутоляющие, вроде парацетамола, менее эффективны. Однако при сильной боли лучше совместить разные препараты, чем «переест» противовоспалительное. Не забывайте, что эти средства влияют на желудок, поэтому их надо принимать после еды. Доктор, кстати, может выписать и что-нибудь более современное и эффективное.

3. Давление на болезненные точки – помогает облегчить мышечное напряжение. Надо подушечками пальцев нажать на болезненную точку. Не сильно, но ощутимо, и держать минуты три. Можно самому, если руки ещё поднимаются и за шею заводятся, а можно попросить близких.

4. Сидеть на стульях с удобной крепкой и достаточно высокой спинкой. Геройствовать не надо, **спину лучше поддержать**, иначе не только станет болеть сильнее, но могут появиться и новые проблемы.

5. Лёд и тепло. Тут мнения разделяются. Многим помогает тепло – прогревающие мази и прикладывание мешочка с разогретым песком (рисом, солью...) к больному месту. Облегчение временное и лучше делать эту процедуру на ночь, утром разогретые мышцы лучше двигаются. Многим больше помогает лёд, что тоже логично – холод уменьшает опухоль. Холод может быть более эффективен при травмах. Так что руководствуйтесь своими ощущениями. Если решите попробовать холод, то не забудьте обернуть пакет со льдом тканью, чтобы не обморозить кожу, и не держите более 15 минут. Можно повторять несколько раз в день. Ещё совет: вместо льда можно использовать пакет мороженого зелёного горошка, только вот съесть его потом навряд ли придётся – периодическое размораживание и замораживание очень вредно для продуктов.

6. О продуктах. Конечно, это не средство первой помощи, но и упражнения помогают не сразу. Болит шея – ешьте жирную рыбу или пищевую добавку, содержащую омега-3 жирные кислоты. Ежедневно принимайте в пищу столовую ложку льняного масла, которое содержит альфаиноленовую кислоту – ещё один естественный источник омега-3. Эти вещества являются природными противовоспалительными средствами и, пусть и медленно, но верно, помогают организму поправиться.

7. Совет попить **травы** может показаться совсем издевательским, тем не менее, если на приём к врачу попадёте нескоро, не стоит пренебрегать. Например, советуют кору ивы как противовоспалительное, а валериану – при болях, вызванных напряжением и спазмом мышц. Кстати, доктора прописывают седативные препараты, так что и в валерьянке есть смысл.

8. При болях, вызванных остеоартрозом, советуют принимать **глюкозамин** – это вещество производит наш организм сам, но с возрастом эта способность падает и можно поддержать его приёмом извне. Эффект от приёма наступает через несколько недель. Только надо помнить, что глюкозамин – это БАД, и принимать его надо, строго придерживаясь рекомендаций и учитывая противопоказания.

9. «Мелкий» совет на каждый день: держите голову так, будто хотите спрятать двойной подбородок – макушкой точно вверх, подбородок приподнят, плечи опущены. Не опускайте голову при чтении. Сами сравните ощущения в мышцах затылка, когда подбородок поднят и шея прямая, и при поджатом подбородке. Во втором случае плечи произвольно поднимаются, шея втягивается, напрягаются мышцы спины, шеи и затылка. Если постоянно находиться в таком состоянии, то боль обеспечена, а

спусковым крючком может быть стресс, простуда, неловкое движение.

10. «Испанский» совет – растирать больное место оливковым маслом, ароматизированным розмарином. Говорят, эффективно и при ушибах.

Не забывайте о том, что эти **советы не заменяют визит к врачу**, и о том, что лучше предупредить боль, чем героически пытаться от неё избавиться. Как бы это ни показалось скучно, лучшая профилактика – делать упражнения, укрепляющие мышцы спины, развивающие и поддерживающие гибкость и подвижность позвоночника и суставов, растягивающие мышцы и помогающие расслабиться. Очень хорошо заняться йогой, тай чи, пилатесом.

Начать заниматься можно сразу, как избавитесь от боли, главное – опытный наставник, особенно в начале, и непрерывность занятий. Заниматься надо всегда, то есть вообще всю жизнь. Здесь не важны рекорды, можно выполнять простейшие упражнения, но правильно и каждый день. Главное – здоровье!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)