Автор: admin
26.12.2013 23:01 -

# Нужна ли вам боль в шее и что с ней делать?

*«Принес звуковой сценарий. Называется "Шея". Народная трагедия в шести частях», - быстро написал Остап.*

Почему «Шея» - народная трагедия? Да еще в 6 частях?

Долгие годы я задавался таким вопросом. Специально ответа на этот вопрос я не искал, а в дневниках Ильфа и Петрова не было даже намека на ответ.

И вот меня осенило: кажется, нашел!
Часть первая: шея болит.
Часть вторая: шею клинит.
Часть третья: шея не наклоняется назад.
Часть четвертая: шея не поворачивается.
Часть пятая: шея не дает спать.
Часть шестая: шея не дает жить.

Поворот всем телом вместо поворота головы – почему? Шея не позволяет. Голову ни наклонить, ни повернуть. Оглянуться назад – вообще невозможно. Такое состояние возникает не сразу, ему предшествует долгий период мелких неприятностей.

Знакомо: неудобно спать с подушкой – без подушки, неудобно спать с низкой – высокой подушкой, с твердой – мягкой подушкой. Утром болит шея, тяжело повернуть голову и т.д.

Причина – стянутые мышцы шеи, нажатие на них (даже легкое) вызывает болезненные ощущения, иногда достаточно сильные, иногда нестерпимые. При первом появлении таких болей обычная реакция: «А, пройдет!» И действительно, проходит. Но какое-то неудобство остается. В следующий раз это неудобство беспокоит больше – и так по нарастающей, если не принимаются специальные меры. Это может быть и растирание, и натирание мазями, и самомассаж, и баня, и профессиональный массаж, и специальные

упражнения для шеи, и медицинские процедуры.

В принципе, все средства хороши. Особенно, когда они дают устойчивый результат (на год).

Но зачем все это пишется, если ситуация всем известна, средства выхода из нее знакомы и доступны каждому? Это верно только отчасти. Большинство не знает о последствиях этих «мелких» неприятностей.

А все дело в том, что боли в шее нельзя терпеть годами, их надо устранять по мере их появления. Судорожно сжатые мышцы – это не просто вздутые, плотные и болезненные куски мяса. Это еще и препятствия для потоков крови. (Например, судорожно сжатая мышца на лопатке может вызвать вздутие локтевой вены и воспаление в локтевом сгибе).

Уменьшение притока крови к голове может стать причиной многих неприятностей. Это может быть и ухудшение зрения и слуха, выпадение волос, ухудшение состояния зубов, головокружения и головные боли и пр. В мозгу находятся участки, которые регулируют работу гормональной системы, управляют аппетитом и обменом веществ, уменьшение потока крови к которым могут привести к тяжелым болезненным состояниям.

Для предотвращения болей в шее вы можете делать специальные упражнения, которые очень подробно описаны в книге М.Норбекова «Опыт дурака или ключ к прозрению»: вращение головой, наклоны в сторону и т.д. Хочу добавить к этому упражнения на вытяжку.

Упражнения на вытяжку шейных мышц выполняются по одной схеме: наклонить голову и дать ей падать под собственным весом. При этом надо постараться расслабиться (насколько это возможно). Свободное падение головы должно длиться до одной минуты, после чего голову следует осторожно вернуть в исходное положение. Наклоны делаются вперед–назад и влево–вправо.

Если вы освоили эти движения, попробуйте вытягивать шею в разных направлениях (в том числе под 45 градусов к линии плеч).

Может быть, вы услышите похрустывание. Пусть это вас не пугает – это нормальное для большинства людей состояние, хотя оно может служить признаком нарушения динамического равновесия мышц.

Итак, вы освоили эти упражнения. Внезапно вы чувствуете легкое головокружение – состояние для вас новое и непривычное. Что делать? Подвигайте головой в разные стороны, попробуйте изобразить шипящего гуся. Как правило, после нескольких движений головокружение исчезает.

Сигнал, который вы получили (головокружение) говорит о том, что шея требует специальных процедур. Не затягивайте! Спешите к специалистам! Избавьте себя от неприятностей!

И будьте здоровы!

Автор - **Борис Рохленко**
Источник