

Как избавиться от боли в шее? Поможет правильная гимнастика!

Мышцы ягодиц, нижней части спины и пресса придают нашей походке привлекательность, а облику основательность. Мышцы шеи, если они есть, придают совершенный вид посадке головы и завершенность всей осанке.

Если правильно подойти к задаче укрепления этих самых мышц, то в виде бонуса получим царственную осанку и взгляд уверенного в себе человека. В связи с тем, что шея встроена в конструкцию плечевого пояса, то не обойти вниманием и воротниковую зону, столь знакомую многим по проблемам с ней. Именно поэтому необходимо укреплять всю конструкцию, «одев» ее в мышечный корсет – он и станет самой надежной защитой.

Мы перешли на весенне-летний гардероб, убрав меха до холодного сезона. Немного жаль – мех пленяет и завораживает, он не только придает облику элегантность, загадочность, но и скрывает огрехи осанки. Шея открылась взглядам. И что мы увидели? У кого-то появился второй подбородок, вероятно, голова ушла в плечи, появилась тугоподвижность, а кто-то заметит на шее складки или первые морщинки и расстроится... Нередко за внешним неблагополучием стоят внутренние проблемы. А если шея дала о себе знать болью, значит – дело плохо.

Сейчас уже молодые люди сталкиваются с первыми проблемами и болью, которые имеют свойство усугубляться с возрастом. А после 40 лет и при преимущественно сидячем образе жизни – к бабке не ходи – проявятся в полной мере. Какие!? Это усталость и недомогания вроде онемения кистей, рук; головокружения, обмороки, головные боли. И заболевания – остеохондроз, кифоз, грыжа межпозвонкового диска, протрузия.

Проблемы в шейном отделе могут привести к защемлению нервных окончаний и сосудов, снабжающих кровью мозг, это нарушает питание головного мозга, что ведет к нарушению регуляции работы всего организма. Кроме того, ухудшается зрение, катаракта и атеросклероз «молодеют». И как апофеоз войны «забытых» мышц со своим хозяином – слепота, маразм либо инсульт. Картина Верещагина...

Это, знаете ли, не полный список. Но моя задача не напугать, а показать жизненную шахматную партию, в которой может победить болезнь, а не вы. Для этого надо полюбить шею как самое дорогое: такой, какая она есть. Забота о ней и станет стимулом, который периодически будет напоминать вам, что пора холить и лелеять любимую шею гимнастикой и не останавливаться на этом пути.

Я знаю 4 правильные методики исцеления заболеваний опорно-двигательного аппарата, основанных исключительно на выполнении физических упражнений. Каждая из них обязательно включает упражнения для шейного отдела позвоночника и воротниковой зоны. Это методики Сергея Бубновского, Валентина Дикуля, Мирзакарима Норбекова, Елены Плужник – схожие по сути, отличающиеся лишь в частностях. Эти уважаемые люди получили в свое время серьезные травмы, которые в обычной жизни приводят к инвалидности. И они одержали победу в первую очередь над собой и, как следствие, над болезнью, потому имеют право учить других и называться Учителями! Дополнительно я бы отметила методику гуру йоги Свами Шивананда – практика по его учению также весьма эффективна при проблемах опорно-двигательного аппарата. Однако сегодня на ней останавливаться не станем – сконцентрируемся на отечественных производителях методик, не забыв, однако, аксиому: прежде всего необходимо узнать точный диагноз, проконсультировавшись с врачом.

Кто занимается по любой из методик не менее трех месяцев – про прежние беды уже забыли и подтвердят, что после тренировки голова становится свежей, думается лучше, лицо розовеет, хочется идти с расправленными плечами и дышать полной грудью.

С помощью хорошего тренера можно разработать путь к победе над болезнью и научиться рассчитывать свои силы на каждом этапе. И идти к ней, не останавливаясь и не закликаясь на сегодняшних проблемах, не лениться и почаще себя хвалить. Работать над укреплением мышц шеи и плечевого пояса абсолютно необходимо. Проблемы уйдут, и вы останетесь с красивой шеей, крепкой головой и хорошим зрением.

В группе оздоровительной аэробики я чуть более года. Комплекс гимнастики для шеи, входящий в тренировку, творит чудеса – боль проходит с первого занятия, и по наблюдению за собой и коллегами по группе в результате регулярных тренировок могу отметить следующие достижения:

– шея «вышла» из плеч и удлинилась;

- складки и морщины разгладились, кожа шеи стала гладкой;
- второй подбородок исчез, у девушек открылись взорам трогательные ключицы;
- плечи развернулись, грудь приподнялась, за счет чего животик убрался;
- цвет лица оживился;
- головные боли и головокружения прошли;
- зрение стабилизировалось или улучшилось.

Это не весь спектр «плюсов», получаемых за счет заботы о такой, казалось бы, малой части тела. А сколь важной! Думаю, каждому интереснее будет вести свой собственный список или дневник достижений.

Однако для жителей большой России есть одна проблема – авторы известных методик работают в основном в Москве. Как вариант, можно заниматься по комплексам упражнений на дисках или программам, выложенным на сайтах авторов и их партнеров. Но если проблема серьезная, начинать занятия необходимо под наблюдением опытного тренера. Россия богата на таких. Ищите «своего» тренера в своем городе, по отзывам и рекомендациям – и вы обязательно найдете. Шея – слишком серьезная и больная тема, чтобы ей пренебрегать.

Так что не откладывайте, найдите гимнастику для шеи на просторах родного Интернета, лучше пусть это будет именно лечебная гимнастика, подключайте коллег, друзей, домочадцев и начинайте! Будет и королевская статья, и уверенность, и вы – во всем великолепии!

Возможно, что с первого раза не удастся выполнить все упражнения в полном объеме, тем более если есть боль – сделайте то, что можете. Со временем все получится. По своему опыту скажу, движения шеей были ограничены – мешала боль, полное отсутствие мышц и остеофиты. Сколько видов подушек и матрасов перепробовала, чтобы только избавиться от боли – совершенно напрасное занятие. Только укрепление мышц дает эффект. С началом занятий шея постепенно крепла, и остеофиты стали исчезать. Не скажу куда – не знаю. Рентген обнаружил малую часть того, что было, и теперь они не мешают вертеть головой на 270 градусов. Думаю, что скоро их вовсе не останется. Меня теперь не заботит, на какую подушку класть голову и на каком матрасе спать.

Попробуйте, чтобы почувствовать эту радость. Занимайтесь утром, если надо освежиться, или перед отходом ко сну, чтобы лучше заснуть. Ежедневно! Если есть боли

в шее, через день пройдет болевой синдром, а через 3-5 месяцев забудете о проблемах. И тогда придет понимание, что болезнь вы победили.

Шея по-древнерусски звучит как *выя* – непривычно и не слишком благозвучно... Но как точно! Услышав это сочетание звуков, хочется вытянуть шею и макушку, приподнять подбородок и слегка улыбнуться, не правда ли? А ну-ка посмотритесь в зеркало. Хорошо! Почаще вспоминайте это древнее слово.

И напоследок жизненная ситуация, где крепкая шея просто необходима.

Папа говорит: «Дочка, пойду помоюсь».

Дочка: «Ладно, только шею получше помой, а то мне ещё на ней сидеть».

Теперь вы знаете, отчего маленькая шея может принести столько огорчений. Но если окружить ее заботой, то одарит она по-королевски!

Автор - **Елена Евсеенкова**

[Источник](#)