

# Клиника доктора К.С.Суханова

192029, Россия, Санкт-Петербург, ул. Ткачей д. 70

тел:(812)974-52-49, тел/факс: (812)560-71-65,

E-mail: doctor.ks@mail.ru

17

## Разработка для шейно-грудного отдела позвоночника

**ВЫПОЛНЯЙТЕ КОМПЛЕКС ДВА РАЗА В ДЕНЬ - УТРОМ И ВЕЧЕРОМ  
(УТРОМ - В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ!)**

Нарушения в шейно-грудном отделе позвоночника могут быть причиной большого количества заболеваний верхней половины тела, головы, сердца и сосудов, а также вызывают сильнейшие болевые ощущения в плечевом суставе. Основные причины возникновения болей это: во-первых, сдавливание корешков спинного мозга в шейном отделе позвоночника, из которых формируются нервные пути, иннервирующие плечо; во-вторых, развитие периартрита, (отслойка надкостницы) в костях, из которых сформирован плечевой сустав. Поднадкостничное пространство и надкостница богато иннервированы, поэтому есть болевые ощущения - боль неприятная и устойчивая. Чем раньше Вы обращаетесь за помощью, тем меньше выражены дистрофические изменения в мышцах и тем быстрее наступает выздоровление.

### Упр. 1 «Наклоны 1»

И.П. Встать на четвереньки (рис.1). Затем, опираясь на левую руку, правую выпрямить в сторону вправо, голову повернуть влево и положить ее правым ухом на ковер. При этом правое плечо лежит тоже на ковре. Рука прямая, ладонью вниз, лежит на ковре в правой стороне. Такое положение сохраняется 15 сек. Затем повторить все с левой руки. Голова поворачивается вправо, ложится левым ухом на ковер (рис. 2).

Делать это упражнение по 4-8 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис.2



### Упр. 2 «Скрутка 2»



КОЛЕНО БЛИЖЕ  
К ПОЛУ



КОЛЕНО БЛИЖЕ  
К ПОЛУ

И.П.: Лечь на спину, ноги вместе, руки развести в стороны, положить их на пол ладонями вниз. Согнуть правую ногу в колене, поставить стопу около левого колена, переставить ее за колено (около наружной поверхности) и, опираясь на ступню, повернуть колени влево как можно ближе к полу, можно помогать левой рукой, держась за правое колено, при этом лопатки от пола не отрываются. Принять исходное положение и то же самое проделать с левой ногой. Упражнение выполнять по четыре раза на каждую ногу.

Рис.3

### Упр. 3 «Скрутка 3»

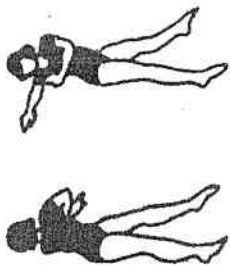


Рис.4

И.П.: Лечь на спину, ноги развести под углом 45 град. Руки в стороны, положить их на пол ладонями вниз. Согнуть правую руку в локте и положить ладонь на пол между левой рукой и грудной клеткой в подмышечную впадину, локоть при этом направлен вертикально вверх. Скручивать корпус тела влево, таз при этом от пола не отрывается. Принять исходное положение и то же самое проделать в правую сторону. Упражнение выполнять по 4 раза в обе стороны.

### Упр. 4 «Скрутка на животе»

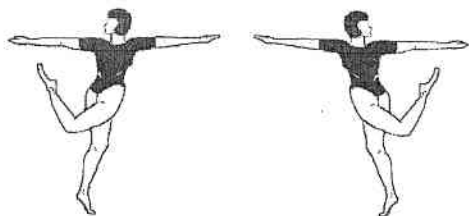


Рис.5

И.П. Лечь на живот, ноги развести на 45 градусов, руки – в стороны. Правую ногу оторвать от пола, затем, согнув ее, провести над левой ногой и поставить на стопу на пол снаружи от левой ноги (так называемое скрещенное положение) на расстоянии 15-20 см. В идеале нужно стремиться достать носком ноги кисти левой руки. Плечи при этом от пола не отрывать. То же проделать для другой ноги. Выполнять по 6-8 раз для каждой ноги.

### Упр. 5 «Упражнение из серии Ци-Гун»

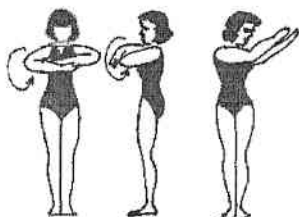


Рис.6

Вращательными движениями в области предплечья вывести обе руки в сторону и вверх, голову и туловище поворачивать в ту же сторону. Это упражнение делать стоя, вправо и влево, затем - на коленях. При этом важно контролировать спину, лопатки сведены, спина ровная. После отдыха вывести руку вертикально вверх, прикасаясь к уху. Делать наверху вращательные движения кистью. Упражнение надо делать как можно чаще, восстанавливая нормальное кровообращение и иннервацию сустава.

### Упр. 6 «Упражнения на шейные мышцы»

Голова вперед - плечи назад, плечи вперед - голова назад. Не запрокидываем голову назад. Подбородок держим вниз. Совершаем плавные движения. Повторить 6 раз. (Рис. 7) См. ниже

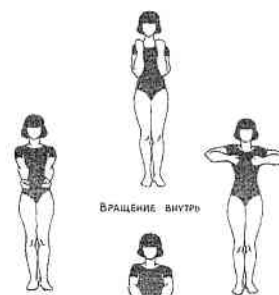
### Упр. 7 «Наклоны головы в стороны»

Выполнять по 4-6 раз в каждую сторону плавно. (Рис. 8) См. ниже

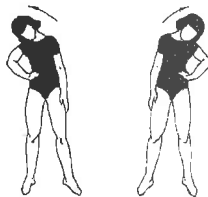
### Упр. 8 «Вращение предплечий»

Вперед и назад спокойно, без резких движений по 8 раз. (Рис. 9) См. ниже

ГОЛОВА ВПЕРЕД, ПЛЕЧИ НАЗАД



ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, ГОЛОВА НАЗАД



БРАЩЕНИЕ ВНУТРЬ



Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

### Упр. 9 «Приседание»



ИП: ноги на ширине плеч, носки в стороны. Ладони рук сомкнуты над головой в проекции макушки, локти разведены в стороны по 180 град. Сделать полу присед с прямой спиной. Спина не должна смещаться вперед. Упражнение выполняется правильно, если во время выполнения в грудном отделе позвоночника (между лопатками) тянет (при смещении в грудном отделе происходит вправление диска или позвонка). Вернуться в исходное положение медленно. Выполнить 4 раза. Из исходного положения повернуть туловище влево, зафиксировать это положение 3-5 сек. Прodelать это упражнение по 2 поворота в каждую сторону. Дыхание носом поверхностное. Выполнять упражнение утром и вечером. (Рис. 10)

Рис. 10

### Упр. 10 «Отжимание от пола»

Если болевые ощущения прошли, можно сделать 5-10 отжиманий, локти в стороны. Потом уйти в растяжку (Рис. 13) с максимально вытянутыми на полу руками. После этого расслабиться и дать руке повисеть.



Рис. 13

**Будьте здоровы!**