**Комплекс упражнений специальной гимнастики для СМГ**

*Крутяк Е. 231 группа, спец отделение*

**Диагноз:** Дорсопатия шейного отдела позвоночника

**Показания:**

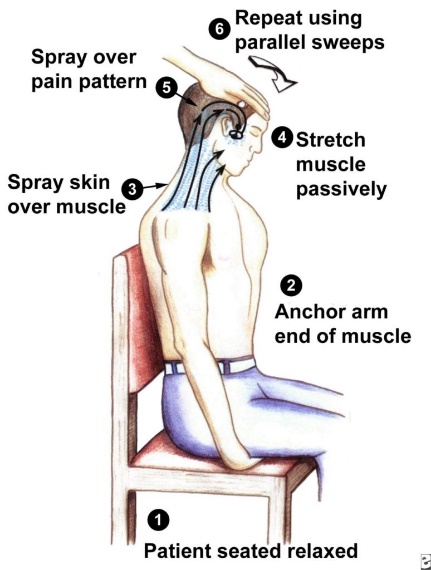
1. Купирование болевого синдрома – принятие обезболивающих препаратов
2. Снятие мышечного спазма – спазмолитики, в тяжелых случаях миорелаксанты
3. Хондропротекторы – восстановление хрящевой ткани
4. Витамины – восстановление витаминов и минералов
5. Физиолечение – ультразвук, электрофорез, магнитотерапия
6. Мануальная терапия, массаж, иглоукалывание, ЛФК, плавание, лечебная гимнастика – повышение мышечного тонуса и создание прочного каркаса из мышц для позвоночника
7. Ортопедическая подушка + матрас
8. Поддерживающий корсет

**Противопоказания:**

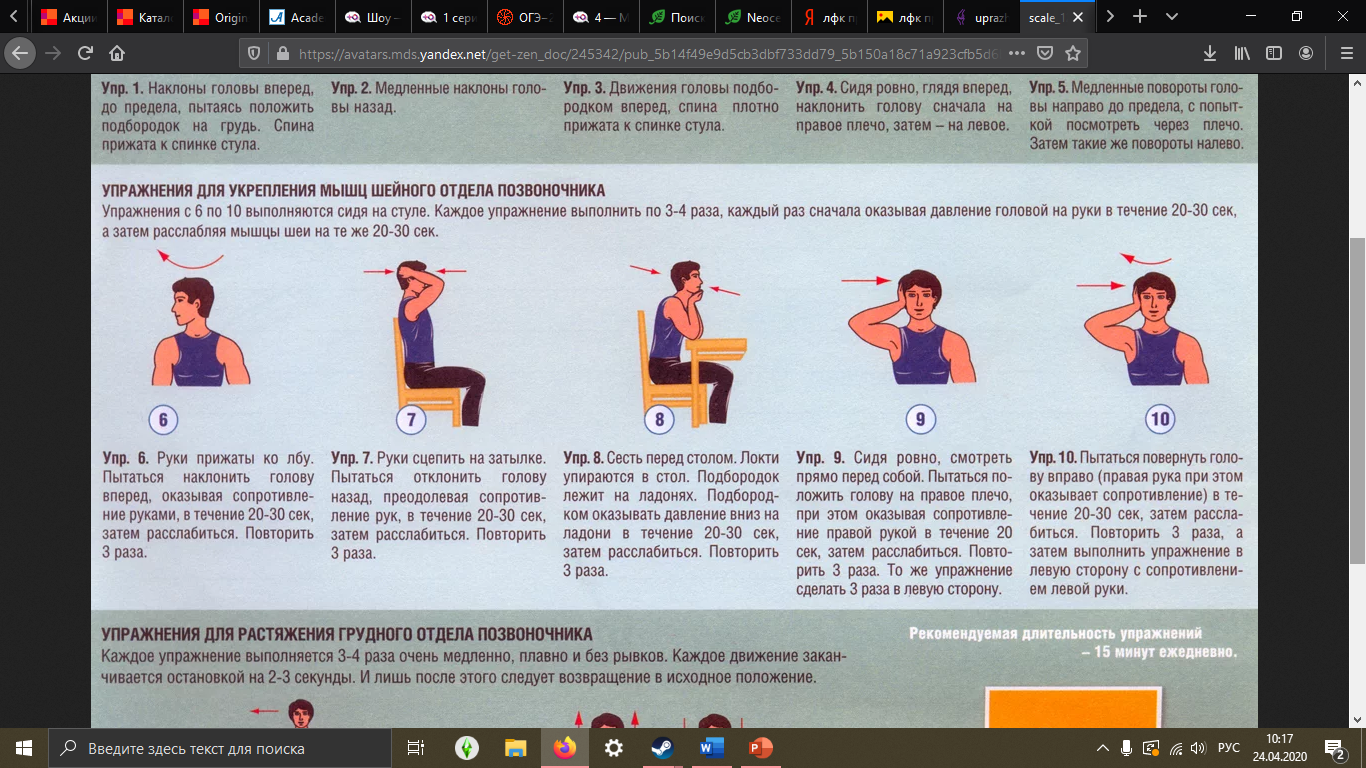
1. Поднятие тяжестей (тяжелая атлетика и т.п.)
2. Прыжки в высоту
3. Гимнастика противопоказана при повышенной температуре, кровотечениях, симптомах острых воспалений, при болезнях в прогрессирующей форме, наличии злокачественных опухолей.
4. Бег
5. ЛФК при наличии протрузий и грыж в шейном отделе

**Комплекс упражнений:**

1. Техника stretch-and-spray выполняется с применением охлаждающего спрея, который наносится на пораженную область
2. Пациент сидит на стуле
3. Кисти рук под бедрами
4. Спрей распыляется на болевую зону
5. Пассивно проводится мягкое растяжение мышцы
6. Нанести спрей повторно
7. Вновь пассивное растяжение мышцы



1. Комплекс для растяжения шейного отдела позвоночника. Каждое упражнение выполнять 10 раз по 3 секунды.
2. Растяжение трапециевидной мышцы (одной рукой отклонять голову в сторону, вторая рука заведена за спину)
3. Сгибание шеи (наклонить голову вниз и вернуться в исходную позицию)
4. Повороты шеи (медленно повернуть шею влево, чтобы увидеть левое плечо, затем также направо)
5. Наклоны назад (медленно наклонить голову назад и вернуться в исходную позицию)
6. Комплекс для укрепления мышц шейного отдела позвоночника. Каждое упражнение 3 раза по 20-30 сек, между каждым упражнением перерыв 20 сек.



1. Руки прижаты ко лбу. Пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, затем расслабиться
2. Руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, затем расслабиться.
3. Сесть перед столом, локти упираются в стол. Подбородок лежит на ладонях. Подбородком оказывать давление вниз на ладони, расслабиться.
4. Сидя ровно, смотреть перед собой. Пытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой. Расслабиться. Повторить на другую сторону
5. Пытаться повернуть голову вправо (правая рука оказывает сопротивление), затем расслабиться. Повторить в левую сторону с сопротивлением левой руки.