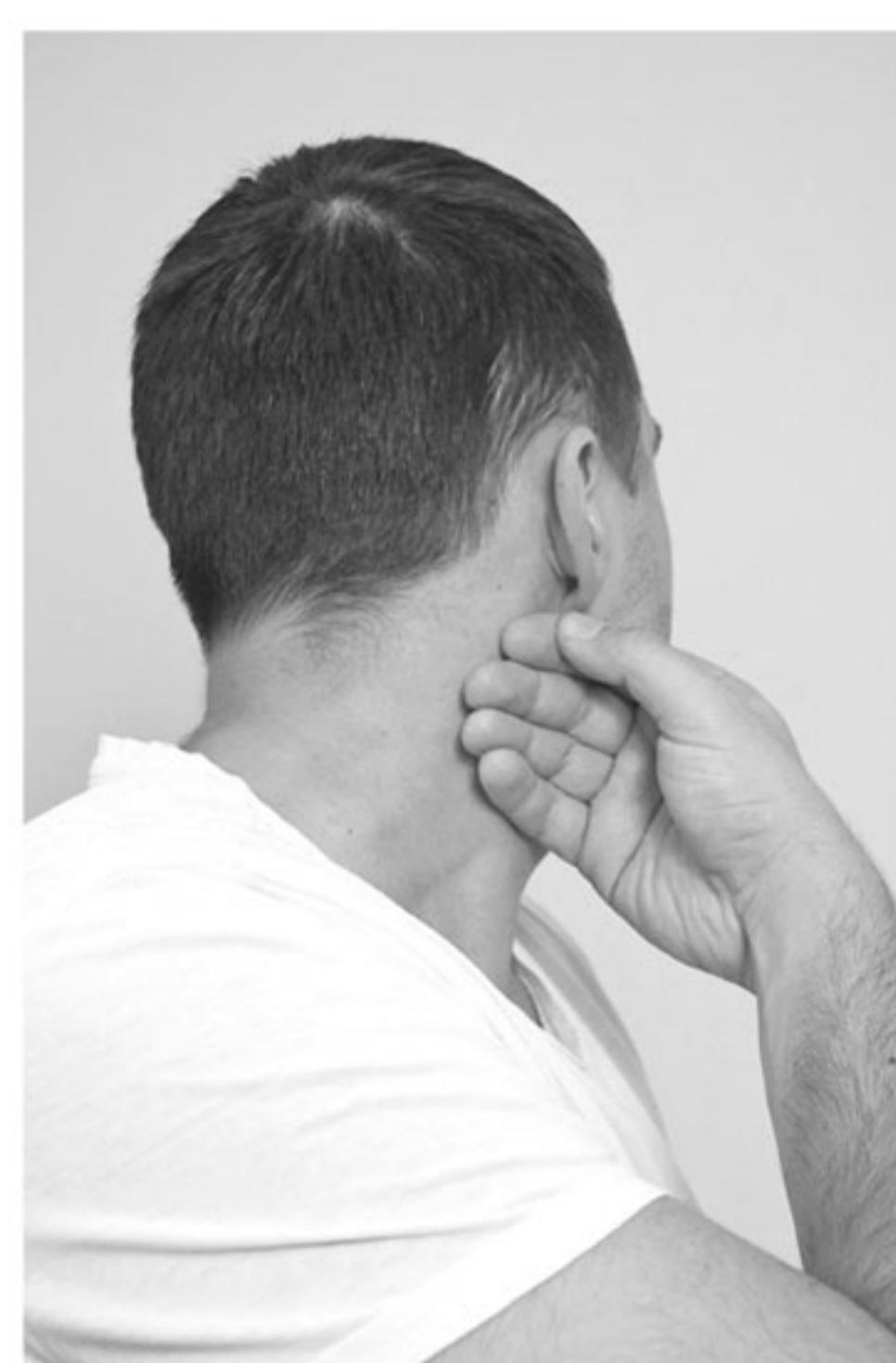
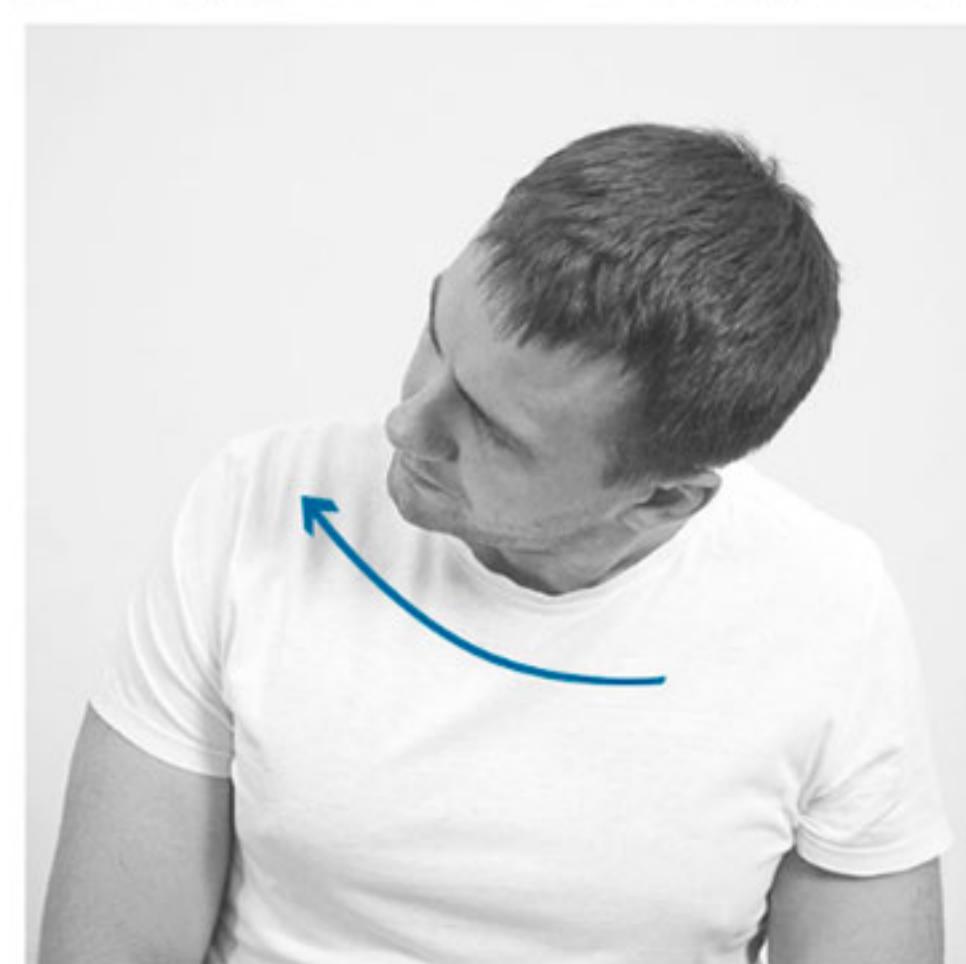


Упражнения при болях в области затылка



Наклоните голову вперед и поверните вправо. Затем левой рукой очень аккуратно потяните голову вниз и слегка влево до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Поверните голову влево. Поднимите правую руку и костяшками пальцев придавите у сосцевидного отростка (за ухом). Затем аккуратно протяните мышцу в сторону ключицы, одновременно плавно наклоняя голову назад до ощущения натяжения в мышцах растягиваемой стороны шеи. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.

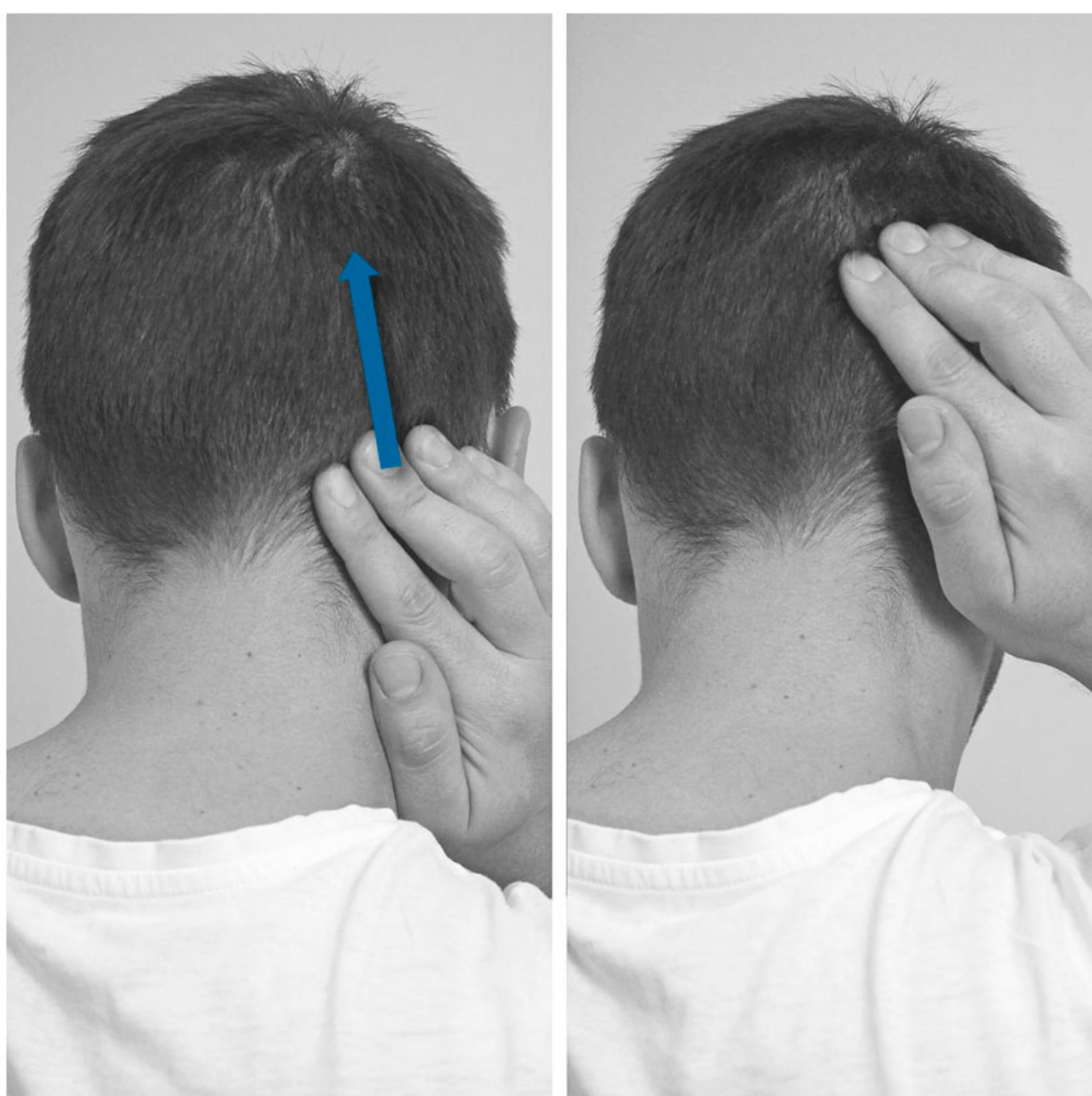


Наклоните голову вперед. Затем двумя руками очень аккуратно потяните голову вниз до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд.

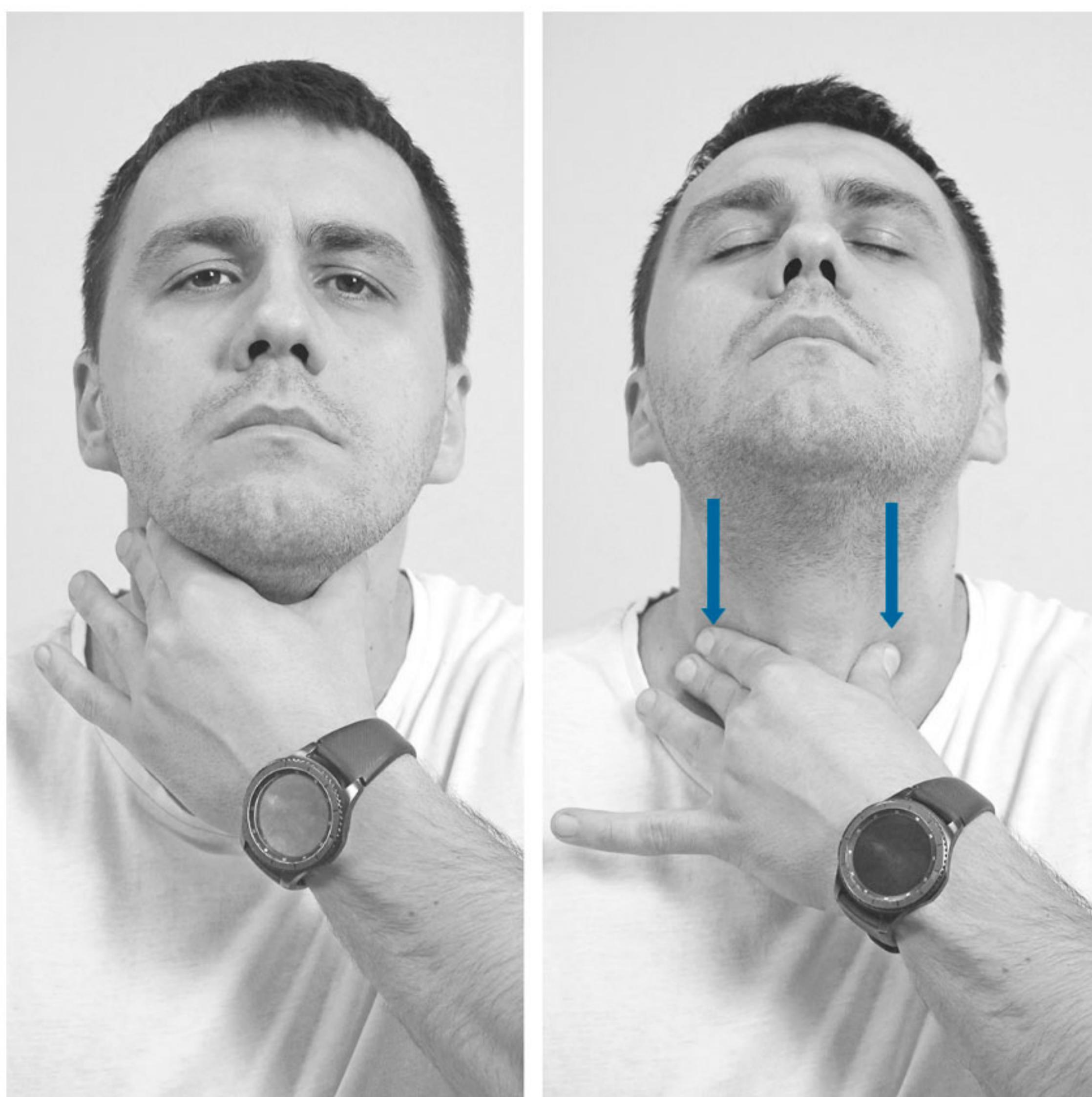


Поверните голову влево на 45 градусов и слегка наклоните вниз. Затем пальцами левой руки обхватите голову в районе затылка и аккуратно потяните вниз до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.





Пальцами правой руки (если болит слева — пальцы левой руки) мягко и аккуратно придавливаем и растягиваем затылочную мышцу (на затылке на уровне верхней трети уха) по направлению вверх (к темени). 5 секунд растягиваем, 5 секунд отдыхаем. Повторить 5 раз.



Положите правую руку на шею сразу под нижней челюстью так, чтобы гортань оказалась между большим и указательным пальцем. Очень аккуратно и мягко сожмите шею пальцами и потяните передние мышцы шеи вниз к грудине, одновременно плавно наклоняя голову назад. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Откройте рот и слегка расставленными пальцами надавите на височные мышцы (над ухом) с двух сторон. Затем аккуратно потяните мышцы по направлению вверх до ощущения натяжения в височных мышцах. Удерживайте движение 5 секунд и 5 секунд отдыхайте. Повторить упражнение 5 раз.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.



МАКСИМ ПОДДУЕВ
РЕАБИЛИТОЛОГ-ОСТЕОПАТ

Запись на приём в Киеве: **(050) 141-53-52**
Больше информации на сайте: **podduev.com**