

# Упражнения при синдроме выхода из грудной клетки

Синдром выхода из грудной клетки — это тянущие боли и онемение в руках, которые связаны со спазмами и укорочением грудных мышц и мышц шеи. Укороченная мышца сдавливает сосудисто-нервный пучок, вызывая отраженные боли в плечо и руку.

Простые, специально разработанные упражнения для растяжения и расслабления пораженных мышц при синдроме выхода из грудной клетки, помогут избавиться от боли и вернуть мышцам нормальную длину.

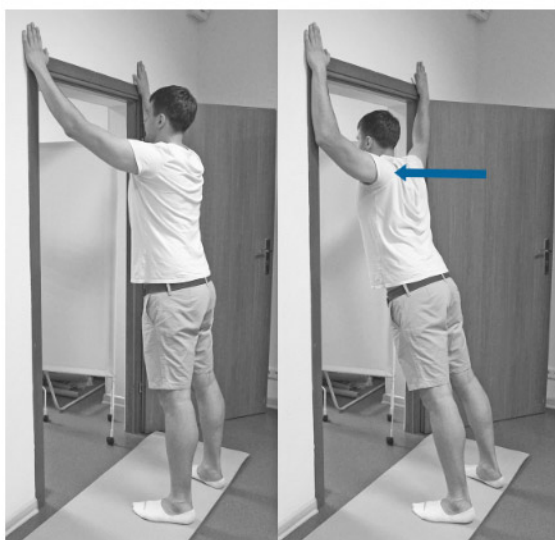
Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



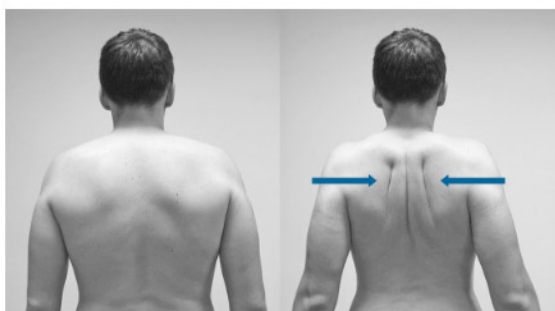
## Растяжение лестничных мышц

Стоя или сидя, заведите руки за спину. Опустите левое плечо и наклоните голову вправо, пока не почувствуете натяжение в шее. Удерживайте 15-30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторить 3 раза для каждой стороны.



## Растяжение грудных мышц

Встаньте в открытом дверном проеме. Обопритесь обеими руками слегка над головой о дверную раму. Медленно наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в плечах и грудных мышцах. Удерживайте достигнутое положение 15-30 секунд. Повторить 3 раза.



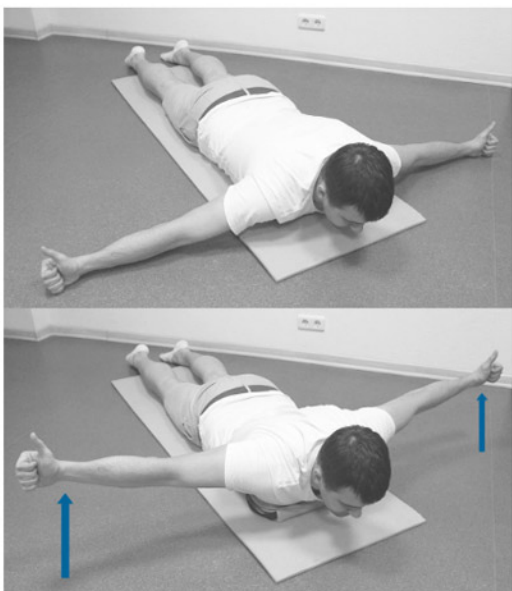
## Сведение лопаток

Сидя или стоя, руки по бокам. Сожмите лопатки максимально друг к другу и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений



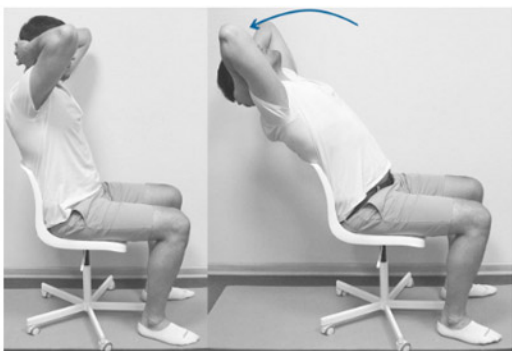
## Осанка

Встаньте спиной к стене и прислоните к ней локти и запястья. Не отрывая предплечий, медленно поднимите руки вверх так высоко, насколько сможете. Затем плавно опустите. 2 подхода по 8-12 повторений.



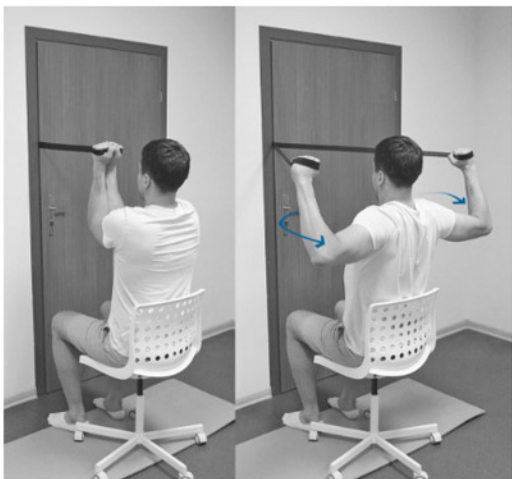
## Стрекоза

Лягте на живот, положив маленькую подушку под грудь. Разведите руки в стороны, локти прямо, а большой палец по направлению к потолку. Медленно поднимите руки к потолку, напрягите плечи и плавно их опустите. 2 подхода по 15 повторений. Для увеличения эффективности упражнения, можно брать в руки небольшие веса.



## Грудное растяжение

Сядьте на стул и сцепите руки в замок за головой. Аккуратно потянитесь вверх и посмотрите на потолок. Повторить 10 раз.



## Обратная бабочка

Закрепите конец эспандера за дверь либо другой неподвижный предмет. Возьмите незакрепленный конец в каждую руку. Сядьте на стул, согните руки под 90 градусов. Старайтесь, чтобы предплечья были вертикальными, а локти на уровне плеча. Разведите руки в стороны и сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15 повторений.

