

# ZAJĘCIA SPORTOWE

## Świetlica On-line

### ĆWICZENIA MIĘŚNI GŁOWY I KARKU



Ból szyi i karku to dolegliwość, której zaznał chyba każdy, zwłaszcza podczas nauki zdalnej. Ulgę na spięte i obolałe mięśnie szyi mogą przynieść regularne ćwiczenia na kręgosłup szyjny.

Jakie mogą być przyczyny bólu szyi?

- niewłaściwa postawa,
- długotrwała, nieprawidłowa pozycja siedząca,
- napięcie mięśni wywołane przez stres i zmęczenie,
- przeciążanie mięśni,
- osłabienie mięśni będące efektem braku ćwiczeń,
- naciągnięcie mięśni szyi lub karku w wyniku gwałtownych ruchów czy urazów,
- ból z prawej bądź lewej strony szyi może być efektem przewiania.

W trosce o odcinek szyjny naszego kręgosłupa, warto skorygować kilka złych nawyków, które towarzyszą nam na co dzień. Wiele osób, które np. nieprawidłowo siedzą przy biurku skarży się na sztywność karku, słabość i wiotkość mięśni czy zgarbienie pleców. Bardzo ważne jest więc zadbanie o prawidłową pozycję ciała gdy siedzimy.

# Jak prawidłowo siedzieć?

- plecy powinny być oparte o krzesło,
- należy się przysunąć do stołu, abyśmy swobodnie mogli trzymać na nim przedramiona,
- nie wolno zakładać nogi na nogę (zachowajmy kąt prosty w zgięciach łokci i stawach kolanowych)
- bardzo ważna jest odpowiednia regulacja krzesła (wysokości, kątów pochylenia)
- jeżeli krzesło nie jest wyposażone w regulację ustawienia odcinka lędźwiowego warto zapatrzeć się w specjalną poduszkę, która umożliwia uzyskanie prawidłowej pozycji

W ciągu dnia dobrze jest jak najczęściej odchodzić od komputera, robić sobie przerwy, a po lekcjach starać się już jak najmniej siedzieć.

## Ćwiczenia na ból szyi i ćwiczenia na ból karku

### Ćwiczenie 1.

Siedzimy prosto, rękę przytrzymujemy za głowę lub opieramy głowę np. o zagłówek fotela. Napinamy tylną część szyi.

### Ćwiczenie 2.

Siedzimy prosto na krześle, splecione ręce kładziemy z tyłu głowy. Napinamy mięśnie szyi i karku. Wytrzymujemy 5 sekund. Powtarzamy 10-15 razy.

## Ćwiczenia rozluźniające na ból szyi

Cztery propozycje ćwiczeń na kręgosłup szyjny:

### Ćwiczenie 1.

Siedzimy prosto na krześle, powoli skręcamy głowę z boku na bok. Między skrętami zatrzymujemy głowę i patrzymy przed siebie. Powtarzamy 10 razy.

### Ćwiczenie 2.

Siedzimy prosto na krześle, przyciągamy głowę do klatki piersiowej. Następnie odchylamy głowę, najdalej jak można. Powtarzamy 10 razy.

### **Ćwiczenie 3.**

Kładziemy się w pozycji embrionalnej (łydki i czoło dotykają podłogi), wyciągamy ręce przed siebie, kładziemy je na podłogę. Splatamy dłonie za plecami i przenosimy je na podłogę najdalej jak to możliwe. Powtarzamy 10 razy.

### **Ćwiczenie 4.**

Uchem próbujemy dotknąć barku naprzemiennie – (oczywiście nie na siłę ) utrzymujemy 5 sekund napięcia.

## **Ćwiczenie wzmacniające na ból szyi**

**Trzy propozycje - ćwiczenia na odcinek szyjny i ćwiczenia na bolący kark:**

### **Ćwiczenie 1.**

Leżymy na brzuchu, czoło kładziemy na poduszkę, ręce wzdłuż tułowia. Unosimy głowę i górną część pleców oraz ręce wyprostowane w łokciach. Powtarzamy 10-15 razy.

### **Ćwiczenie 2.**

Siedzimy prosto na krześle, ręce wzdłuż tułowia. Unosimy barki do góry, a następnie robimy wyprost głowy w tył. Opuszczamy barki i głowę – broda do mostka. Powtarzamy 10-15 razy.

### **Ćwiczenie 3.**

Kłęk podparty. Wyprostowaną w łokciu rękę (do wysokości barku) unosimy bokiem w górę, a następnie skręcamy głowę parząc na dłoń. Ćwiczenie można wykonać również z ciężarkiem. Powtarzamy 10-15 razy.