

**Растирание.** Кончиками пальцев массируйте передние грудные мышцы. Движения — кругообразные. Здесь следует быть аккуратным, не массируйте лимфоузлы.

**Разминание.** Немного пощипывая, перемещайтесь по боку шеи от мочки уха до плеча. Движения кругообразные.



Шейный остеохондроз не стоит запускать. Необходимо бороться с самого первого симптома. Кроме мануальной терапии и вспомогательных средств рекомендуется также придерживаться диеты, выполнять простые гимнастические упражнения и зарядку для лечения остеохондроза шейного отдела. Самомассаж шейно-воротниковой зоны весьма эффективная процедура. Научившись выполнять ее правильно однажды — вам пригодится это на всю жизнь. К тому же вы сможете поделиться с близкими и родными данной полезной информацией.

Следуйте чувству меры во всём. И, конечно же, проконсультируйтесь с врачом.

**Социально-медицинское отделение  
Бюджетного учреждения  
Ханты-Мансийского автономного округа –  
Югры «Мегионский комплексный центр  
социального обслуживания  
населения»**

**Наш адрес:**

628680, Ханты - Мансийский  
автономный округ – Югра, г. Мегион,  
ул. Кузьмина д.40,  
кабинет № 18

**Телефон: 8 (34643) 4-30-75**

Составитель: медицинская сестра по массажу  
социально-медицинского отделения  
С.В. Сивожелезова

Источник:  
<http://vsetelo.com/bolezni/zabolevaniya-oda/osteoxondroz/samomassazh-shei.html>



**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры «Мегионский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»**



**Социально-медицинское  
отделение**

**Самомассаж  
при шейном остеохондрозе**



У Вас постоянные головные боли? немеют руки? Ухудшилась умственная деятельность? Чувствуете локальную боль в шее при повороте головы?

Возможно, это остеохондроз шейных позвонков. Не удивляйтесь, особенно, если Ваша шея была подвержена травмам или Вы ведёте малоактивный образ жизни.

Риску заболевания могут быть подвержены не только пожилые люди, но и молодое поколение. Сидячая работа, большие физические нагрузки — могут спровоцировать появление шейного остеохондроза.

### **Симптомами могут быть:**

- боли в шейном отделе;
- ухудшение слуха, нередко сопровождается звоном в ушах; постоянные головные боли;
- нарушения походки;
- головокружения, вплоть до потери сознания;
- зубная боль;
- изменение тембра голоса (возможен даже храп) и т.д.

При этих симптомах необходимо обратиться к врачу. Ведь, как и у всех болезней, остеохондроз имеет как лёгкую, так и тяжёлую форму.

При более лёгкой форме — Вы можете делать массаж, и самомассаж в том числе, а так же физические упражнения, чтобы облегчить самочувствие, но при остром

остеохондрозе шейного отдела — это не всегда рекомендуется. Можно усугубить своё положение.

Так что же делать?

Всё просто — займитесь тренировками, делайте гимнастику и зарядку.

Стоит отметить, что гимнастика при остеохондрозе шейного отдела позвоночника очень полезна, выполнять ее следует каждый день и тогда проблем с позвоночником будет значительно меньше.



### **Техника самомассажа шеи при остеохондрозе**

Для удобства выполнения процедуры можно использовать одну или две руки.

Продельывать самомассаж шеи можно в положении стоя или сидя. В положении сидя — спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч.

В положении стоя центр тяжести тела разделите равномерно между ногами, ступни

на ширине плеч. Не массируйте выпирающие позвонки шеи, сонные артерии и лимфоузлы!

Только области вокруг.

Самомассаж шейного отдела рекомендуется начинать с задней части шеи. Сначала необходимо **разогреть** поверхностные ткани и мышцы. Для этого, обеими руками, поглаживайте кожу сверху вниз. Можно продельывать одной рукой, чередуя стороны шеи. Не увлекайтесь. Время разогрева не больше 2 минут. Массаж задней части шеи

**Выжимание.** Прижатое ребро ладони — направляйте снизу вверх, затем от границы роста волос до плечевых суставов. Меняйте руки и стороны шеи.

Растирание круговыми движениями пальцев. Кончиками пальцев растирайте область затылка от одного уха к другому. Движения круговые от начала роста волос и чуть ниже предплечий (насколько позволяет гибкость рук). Руки то расходятся к ушам, то встречаются посередине затылочной части мышц. Здесь необходимо помнить, что массировать сами позвонки нельзя — только мышечную ткань.

**Щипание.** Пощипывайте шейные мышцы. Действуйте снизу вверх, а за тем в обратном направлении. Поглаживание двумя руками. Поглаживайте шею руками сверху вниз. Двигайтесь от затылка к лопаткам.

**Поглаживание.** Тыльной стороной руки поглаживайте шею сверху вниз. Двигаясь от области нижней челюсти к груди.

Интенсивность поглаживания — нежная.