

## JAK SOBIE RADZIĆ z porannymi dolegliwościami bólowymi

Typowym zjawiskiem dla zespołu bólowego odcinka szyjnego jest **nieprawidłowa pozycja podczas spania** lub **zbyt miękka i duża poduszka pod głową**.

### Nieprawidłowe wstawanie z łóżka



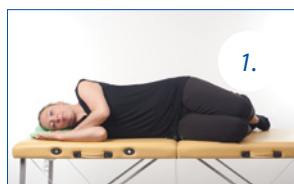
#### Uwaga!

Nadwyrężony kark, sztywność.



Niewłaściwe ułożenie podczas snu może powodować po przebudzeniu dyskomfort w szyi, **uczucie „ciężkiej głowy”, sztywność karku i niemożność ruszania szyją**. Objawy te niekorzystnie wpływają na czynności dnia codziennego i pracę zawodową.

### Prawidłowe wstawanie z łóżka



z każdej pozycji, w jakiej śpisz, przejdź na leżenie na boku

opieraj się na rękach, powoli przechodząc do siadu

## Ćwiczenie 1 izometryczne

Liczba powtórzeń:  
**10-15, po 5 sekund**

### Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy proste, stopy oparte o podłoże, jedną rękę trzymamy na czole, drugą luźno opuszczamy lub kładziemy pod pośladek w celu stabilizacji tułowia.

### Ruch:

rękoma naciskamy na czoło, napinamy mięśnie szyi i utrzymujemy pozycję przez 5 sekund, głowę trzymamy bez ruchu (ruch blokujemy ręką).



**Wariant z ręką trzymaną luźno**

**Wariant z ręką pod pośladkiem**

## Ćwiczenie 6 wzmacniające

### Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy wyprostowane, obie ręce (z gumą gimnastyczną lub bez niej) opieramy na jednym udzie.

### Ruch:

jedną rękę unosimy skosem do góry; razem z ręką unosimy głowę, mając wzrok skierowany na podnoszącą się dłoń; drugą rękę trzymamy na udzie.

#### Wariant bez gumy gimnastycznej



#### Wariant z gumą gimnastyczną

