

ΓΙΑΤΙ ΠΟΝΑΕΙ Ο ΑΥΧΕΝΑΣ;

9

ΑΣΚΗΣΕΙΣ





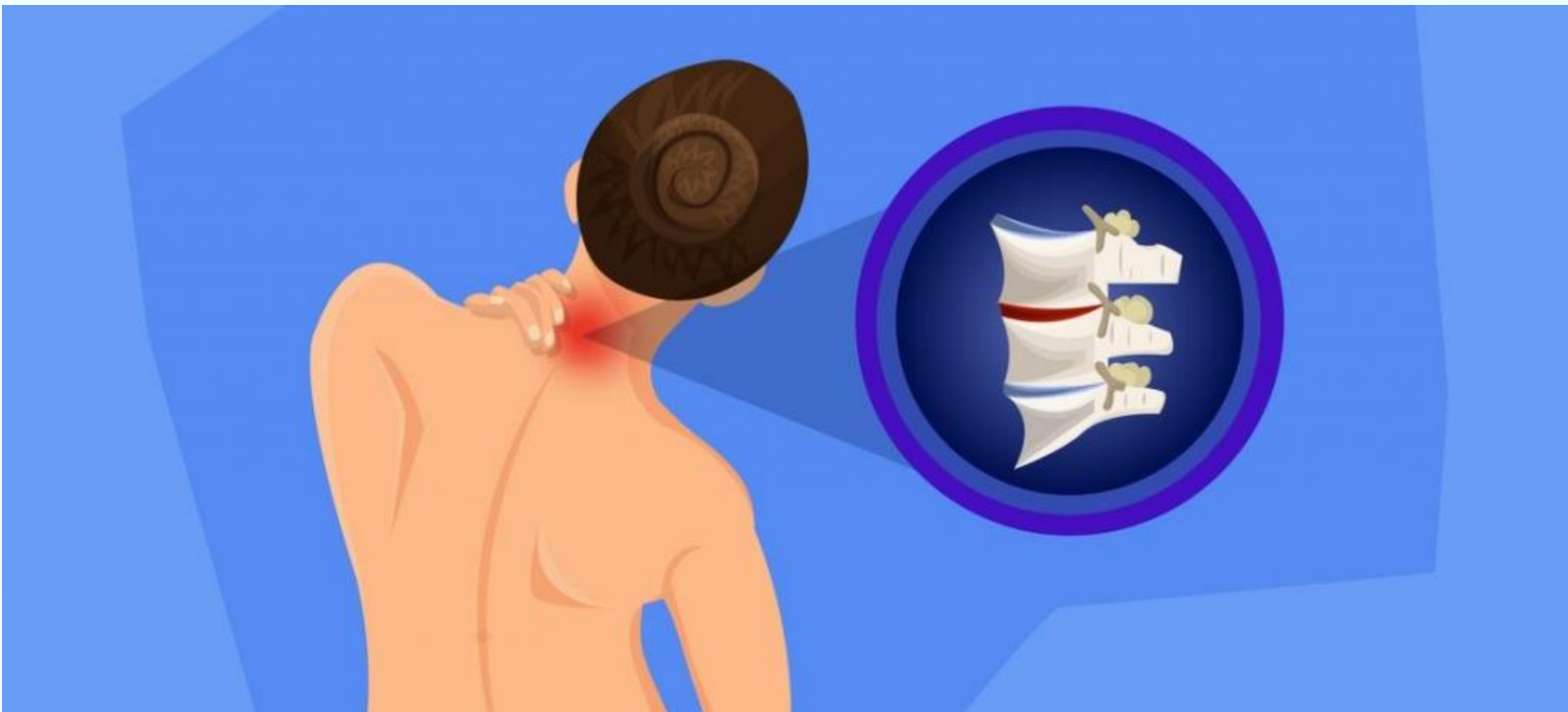
Στην σημερινή εποχή, δύσκολα να συναντήσεις άνθρωπο ο οποίος να μην παραπονιέται για πόνο ή ενόχληση στον αυχένα. Οι αιτίες του πόνου μπορεί να είναι πάρα πολλές. Ωστόσο η κυριότερη αιτία είναι η έλλειψη σωστής εκγύμνασης των μυών του αυχένα. Οι ημικρανίες, ο πονοκέφαλος και ο πόνος στην περιοχή του αυχένα, είναι συμπτώματα που στις περισσότερες περιπτώσεις προέρχονται από πιεσμένα νεύρα ή αρτηρίες που περνάνε από τον αυχένα, οι γνωστές σπονδυλικές αρτηρίες. Από τον αυχένα περνάνε πολλά νεύρα τα οποία καταλήγουν στα χέρια και στα όργανα του εγκεφάλου. Οι σπονδυλικές αρτηρίες οι οποίες, περνάνε από τους σπονδύλους του αυχένα, στέλνουν αίμα στον εγκέφαλο και όταν αυτές είναι πιεσμένες δημιουργούν τον πονοκέφαλο και υψηλή πίεση.

Μία από αυτές τις αιτίες που πιέζονται οι αρτηρίες και τα νεύρα είναι η ένταση που δημιουργείτε στους μύες του αυχένα.

Για αυτό πριν αποφασίσετε να πάρετε κάποιο χάπι, είναι να χαλαρώσετε τους μύες του αυχένα με ασκήσεις ώστε να βελτιωθεί η κυκλοφορία του αίματος.

ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

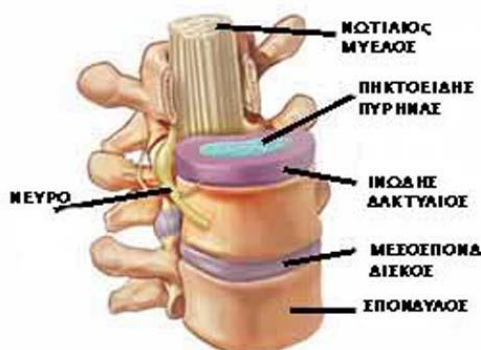
Τα πρώτα συμπτώματα του αυχενικού είναι – πόνος στην πλάτη, πονοκέφαλος, ζαλάδες, προβλήματα με τα μάτια, θόρυβο στα αυτιά, αστάθεια, ίλιγγος, μουδιάσματα στα δάκτυλα, πόνος στα χέρια, αϋπνίες, προβλήματα με τον θυρεοειδή αδένα, υψηλή αρτηριακή πίεση κ.α.



Οι αιτίες εμφάνισης των συμπτωμάτων που αναφέραμε παραπάνω, όπως αναφέραμε, μπορεί να είναι πολλές.

Ας δούμε από τι αποτελείται η αυχενική μοίρα.

Όπως βλέπετε στην φωτογραφία η αυχενική μοίρα αποτελείται από τους σπονδύλους, τους δίσκους, τα νεύρα και όλο αυτό περιβάλλεται από το μυϊκό σύστημα. Ο πόνος συνήθως εκδηλώνετε όταν κάποιο νεύρο πιέζεται και μπορεί να πιέζεται ή από τους σπονδύλους ή από τους δίσκους ή από τους μύες. Όπως καταλαβαίνεται καλό θα ήταν να υπάρχει εξαρχής καθαρή εικόνα τι είναι αυτό που πιέζει τα νεύρα.



Όπως έλεγε ο Ιπποκράτης ‘ η σωστή διάγνωση είναι το 50% της θεραπείας’. Για αυτό καλό είναι, αρχικά να γνωρίζετε την αιτία που πονάει ο αυχένας.

Οι σπόνδυλοι του αυχένα είναι σε αριθμό 7. Στην παρακάτω εικόνα μπορείτε να δείτε σε ποια όργανα και μέρη τους σώματος αντιστοιχεί ο κάθε σπόνδυλος.

Από τα παρακάτω συμπτώματα μπορείτε να καταλάβετε ποιος σπόνδυλος έχει πρόβλημα.





Για να αποφύγετε όλα αυτά τα συμπτώματα σας προτείνουμε μερικές απλές ασκήσεις για να αντιμετωπίσετε και να προφυλάξετε την υγεία σας.

1. Κατεβάστε το πηγούνι προς το λαιμό. Γυρίστε το κεφάλι 5 φορές προς τα δεξιά και 5 φορές προς τα αριστερά.



2. Σηκώστε ελαφρά το πηγούνι. Και πάλι, γυρίστε το κεφάλι 5 φορές προς τα δεξιά και 5 φορές προς τα αριστερά.



3. Γείρετε το κεφάλι σας προς τα δεξιά, προσπαθήστε να ακουμπήσετε το αυτί στον ώμο - 5 φορές, στη συνέχεια αριστερά 5 φορές.



4. Το κεφάλι ευθεία. Πιέστε το πηγούνι προς τα κάτω, νιώστε την ελαφριά ένταση στην περιοχή του αυχένα για 7 δευτερόλεπτα. Το κεφάλι ευθεία. Πιέστε το πηγούνι προς τα πάνω, νιώστε την ελαφριά ένταση στην περιοχή του αυχένα για 7 δευτερόλεπτα.



5. Πιέστε το μέτωπο με την παλάμη του χεριού και σφίξτε τους μύες του αυχένα. Επαναλάβετε 3 φορές από 7 δευτερόλεπτα. Τώρα εφαρμόστε την ίδια αντίσταση εφαρμόζοντας την παλάμη του χεριού στο πίσω μέρος του κεφαλιού.



6. Ακουμπήστε το δεξί χέρι στο αριστερό μέρος του κεφαλιού και προσπαθήστε να δώσετε αντίσταση προς το αριστερό μέρος. Επαναλάβετε 3 φορές για 7 δευτερόλεπτα. Τώρα, ακουμπήστε το αριστερό χέρι στο δεξί μέρος του κεφαλιού και προσπαθήστε να δώσετε αντίσταση προς το δεξί μέρος. Επαναλάβετε 3 φορές για 7 δευτερόλεπτα.



7. Ενώστε τις δύο παλάμες και τοποθετήστε στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Προσπαθήστε να ασκήσετε ελαφριά πίεση ώστε το πηγούνι να ακουμπήσει το στήθος για 7 δευτερόλεπτα. Κάντε το ίδιο προς τα επάνω για 7 δευτερόλεπτα.



8. Το κεφάλι ίσια-ευθεία. Προσπαθήστε να μετακινήσετε το κεφάλι μπροστά και να μείνετε ακίνητοι για 7 δευτερόλεπτα. Κάντε το ίδιο προς τα πίσω για 7 δευτερόλεπτα.



9. Σταθείτε ίσια, σηκώστε τους ώμους όσο μπορείτε πιο ψηλά, μείνετε σε αυτή την στάση για 7 δευτερόλεπτα. Έπειτα χαλαρώστε και επαναλάβετε 5-10 φορές.



Να είστε Υγιείς!