Allina Health

Home Exercise Program for Neck Pain

General Information

Exercise is an important part of treating and preventing neck pain. Neck pain may be the result of poor posture, lack of exercise, emotional stress or injury.

Treat your neck and keep it healthy with good posture and exercise. This will help keep your spine healthy.

When your neck is overworked, you may feel pain in your head, upper back, shoulders and arms. You may also have tingling, numb fingers or feel dizzy or sick to your stomach.

Use a Correct Sitting Posture

- Avoid bending over a desk when you read or write.
- Raise your work to eye level when you can. This will keep you from bending your head down.
- Adjust your computer monitor to your eye level.
- Adjust the rear view mirror in your car when you are sitting straight, with your ears in line with your shoulders.

Боль в шее: упражнения, которые можно делать дома

Общая информация

Занятия физкультурой важны и необходимы для предотвращения и лечения боли в шее. Боль в шее может быть результатом плохой осанки, отсутствия физических упражнений, эмоционального стресса или травмы.

Хорошая осанка и регулярные упражнения могут избавить от боли в шее. Это также поможет сохранить здоровый позвоночник.

Если на шею создаются слишком большие нагрузки, могут возникнуть головные боли, боль в верхней части спины, в плечах и руках. Вы можете также чувствовать покалывание и онемение в пальцах рук, головокружение или тошноту.

Правильная осанка при сидении

- Старайтесь сидеть не сгибаясь, когда вы читаете или пишете за столом.
- Если возможно, держите работу на уровне глаз. Тогда вы не будете опускать голову.
- Сделайте так, чтобы экран компьютера был на уровне глаз.
- Зеркало заднего обзора в машине должно быть отрегулировано, когда вы сидите прямо и держите голову прямо.

(over)

Change Your Position Often

Change your position often. This will keep stress and strain from your neck and upper back. Take lots of breaks when you are working on something for a long time. This will prevent overuse of the muscles and ligaments that support your neck.

Use Only One Pillow at Night

Support your head with one pillow when you sleep. It should keep your head in a level position. Putting too many pillows under your head can cause a “kink” in your neck in the morning.

Start Moving

An active lifestyle is an important part of treating and keeping a healthy spine. Aerobic exercise (such as walking, biking or swimming) increases blood flow to the muscles, ligaments and discs in your neck. Start with five minutes a day and work up to 20 to 30 minutes each day.

Start Neck Exercises

The exercises (on the back page) may help decrease your pain. Do these exercises one to three times a day.

Часто меняйте положение тела

Часто меняйте положение тела.
Это предотвратит нагрузку на шею и верхнюю часть спины. Часто делайте перерывы, когда вы что-то делаете в одном положении. Это предотвратит перегрузку мышц и связок шеи.

Спите только на одной подушке

Спите на одной подушке. При этом положение головы будет правильным. Если вы подкладываете под голову несколько подушек, то к утру вы можете почувствовать, что шея «скривилась».

Двигайтесь

Активный образ жизни важен для сохранения здорового позвоночника и является частью лечения. Занятия аэробикой (например, ходьба, езда на велосипеде или плавание) способствуют притоку крови мышцам, связкам и позвоночным дискам шейного отдела. Начните ежедневные занятия с пяти минут в день и доведите их до 20-30 минут в день.

Упражнения для шеи

Эти упражнения (на обороте страницы) помогут снизить боль. Делайте их один-три раза в день.

Range of Motion Exercises (for Better Blood Flow and Flexibility)

Do these exercises three times a day. If you have increased pain or discomfort, stop and call your health care provider.

Амплитуда движений в упражнениях (для улучшения кровотока и гибкости)

Делайте эти упражнения три раза в день. Если боль или чувство дискомфорта усилится, прекратите и позвоните лечащему врачу или медсестре.

❑ Exercise No. 1

- Stand or sit.
- Place your hands behind your neck.
- Gently tilt your neck backward.
- Look at the ceiling.

❑ Exercise No. 2

- Stand or sit.
- Keep your spine straight.
- Face forward.
- Slowly tip your ear toward your shoulder. Bring your head back to your starting position.
- Switch sides.

❑ Exercise No. 3

- Stand or sit.
- Keep your spine straight.
- Face forward.
- Gently turn your head to the left. Bring your head back to your starting position.
- Switch sides.

❑ Упражнение 1

- Встаньте или сядьте.
- Положите ладони на шею сзади.
- Осторожно наклоните шею назад.
- Смотрите на потолок.

❑ Упражнение 2

- Встаньте или сядьте.
- Держите позвоночник прямо.
- Смотрите перед собой.
- Медленно наклоните ухо к плечу. Верните голову в исходное положение.
- Теперь другое ухо.

❑ Упражнение 3

- Встаньте или сядьте.
- Держите позвоночник прямо.
- Смотрите перед собой.
- Осторожно поверните голову влево. Верните голову в исходное положение.
- То же самое, повернув голову вправо.

Exercises to Strengthen Muscles

Do these exercises three times a day.

Упражнения для укрепления мышц

Делайте эти упражнения три раза в день.

❑ Exercise No. 1

- Stand or sit.
- Keep your spine straight.
- Relax your shoulders at your side.
- Raise your shoulders toward your ears.
- Hold three seconds.

❑ Exercise No. 2

- Stand. Keep your spine straight.
- Bend your elbows at 90-degree angles.
- Squeeze your shoulder blades together as you rotate your arms outward.
- Hold for five seconds.

❑ Exercise No. 3

- Stand or sit.
- Keep your spine straight.
- Pull your head straight back.
- Do not tip or move your jaw.

❑ Упражнение 1

- Встаньте или сядьте.
- Держите позвоночник прямо.
- Не напрягайте плечи.
- Поднимите плечи вверх к ушам.
- Держите в этом положении три секунды.

❑ Упражнение 2

- Встаньте. Держите позвоночник прямо.
- Согните локти под углом 90 градусов.
- Сведите лопатки вместе, поворачивая руки наружу.
- Держите в этом положении пять секунд.

❑ Упражнение 3

- Встаньте или сядьте.
- Держите позвоночник прямо.
- Откиньте голову назад.
- Не двигайте при этом челюстью.

If you have increased pain or discomfort, stop and call your health care provider.

Если боль или чувство дискомфорта усилится, прекратите и позвоните лечащему врачу или медсестре.

allinahealth.org

© 2022 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS FACT SHEET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE; IT IS ONLY A GUIDE.

pain-russian-ah-15125 (11/16)