



Каждый второй, работающий за компьютером, испытывает боли в спине. При этом страдает позвоночник. Шейный отдел позвоночника - самый подвижный отдел позвоночного столба, наиболее подвержен травмам и другим нежелательным изменениям.

Длительное вынужденное неподвижное положение для позвоночника нежелательно. Если это повторяется изо дня в день, то проблем не избежать. Начинает болеть шея, с трудом поворачивается голова, немеют руки, больше правая, плечи, межлопаточная область. Со временем появляются боли в пояснице, ухудшается зрение. Перенапряжение мышц шеи и затылка приводит к сжатию позвоночных артерий. В результате ухудшается кровоснабжение головного мозга, шейного отдела спинного мозга. Появляются головокружения, головные боли. Все это мешает нормально жить и радоваться жизни.

Ситуацию можно взять под контроль. **Medforce** дает своим читателям несколько **советов. Просты, но эффективных:**

01.

Долгое статическое положение за компьютером приводит к гиподинамии. Поэтому нужно как можно больше двигаться. Каждые 40-50 минут надо встать, размяться, поворачивать руками, чтобы активизировать все суставы: лучезапястные, локтевые, плечевые.

02.

Также регулярно, каждый час необходимо делать упражнения для глаз:

- посмотрите на предмет, находящийся вблизи, переведите взгляд на дальний объект за окном. Так сделайте несколько раз.
- закройте глаза ладонями и посидите недолго в искусственно созданной темноте;
- в несколько приемов часто-часто поморгайте.

03.

В свободное от работы время ведите активный образ жизни, занимайтесь физкультурой. Отлично плавать в бассейне. Плавание на спине хорошо разгружает шейные мышцы.

04.

. Существуют приемы постмобилизационной релаксации для шейных мышц. Главный принцип - мышцы нагружаются без активных движений. Некоторые упражнения можно делать самостоятельно, но эффективнее с участием специалиста - остеопата, вертебролога.

Пример такого упражнения. Положите руку себе на лоб, головой давите на руку, которая в ответ должна оказывать сопротивление.

05.

. Следует помнить, что компьютерный синдром провоцирует гипертонус шейных мышц, образование межпозвоночных блоков. Поэтому никогда не стоит делать круговых движений головой. При этом будет раздражаться межпозвоночная артерия, которая и так страдает.

06.

Если профилактические мероприятия неэффективны, то стоит обратиться к специалисту. Это может быть невропатолог с владением мануальной терапией или другими смежными специальностями. Возможно потребуется использование таких продвинутых методов диагностики как [МРТ позвоночника](#) . Проблемы в области позвоночника и шеи можно убрать с помощью длительного массажа и методов остеопатии.

При массаже наиболее действенным будет разминание проблемных участков.

Необходимо разминание подлопаточной области, а также триггерных зон - затылочной ямки, сосцевидных отростков. Хорошо помогает ручная вытяжка шеи. Но эту процедуру должен выполнять только специалист.

Курсы массажа и мануальной терапии **должны быть регулярными**. Болевые ощущения у пациента при процедурах должны быть сведены до минимума, иначе, иначе боль зажимает пациента, а он должен наоборот расслабиться для успешного проведения манипуляции.