

**Сидите целый день почти неподвижно за рабочим столом либо компьютером, занимаетесь тяжелым физическим трудом? Вам угрожает шейный остеохондроз.**

Любопытно, что среди животных тоже бывает это заболевание, но только у медведей и кенгуру, часто встающих на задние лапы.

Узнайте, насколько реальна угроза для вас, ответив на такие вопросы.

❖ Периодически возникает боль в области плечевого сустава, надплечий и шеи (интенсивная, жгучая, усиливающаяся при движении головой, сопровождающаяся “онемением” в мышцах шеи и руки)?

❖ Беспокоят неприятные ощущения в области груди, которые легко принять за сердечную боль, стенокардию, учащается сердцебиение?

❖ Донимают приступообразная (редко постоянная) головная боль, головокружение, тошнота, рвота, жжение в затылке и задней поверхности шеи – и на фоне этого ухудшается зрение, мелькают “мушки” перед глазами?

❖ Появляются время от времени слабость, вялость, раздражительность, расстройство сна и ощущение тяжести в голове?

Если подобные симптомы вам знакомы, обратитесь к хирургу или невропатологу, чтобы уточнить причину недомогания, а также для профилактики остеохондроза и предупреждения его рецидивов не реже одного раза в день выполняйте простой и приятный комплекс упражнений. Они

❖ улучшат крово- и лимфообращение, обмен веществ

❖ укрепят мышцы шеи

❖ вернут подвижность суставам шейного отдела

*Итак, вы только что проснулись.*

1. Лежа на спине, 10–15 секунд сильно надавливайте затылком на подушку (кстати, она должна быть невысокой – 10–15 см и не слишком мягкой). Перевернитесь на живот и надавите на подушку лбом. Дыхание не задерживайте.



2. Лежа на животе, свесьте голову с шеей с кровати и подержите на весу 15 секунд. То же, перевернувшись на правый бок, потом – на спину, на левый бок.

*Сядьте на стул, ноги расставьте поудобнее, руки свободно свисают.*

3. Медленно наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, затем отведите голову максимально назад (2–6 раз).

4. Выполните непрерывные круговые движения плечевыми суставами вперед, потом назад в среднем темпе (по 4–6 раз).

5. Поворачивайте голову вправо-влево в среднем темпе (по 2–6 раз).

6. Наклоняйте не спеша голову вправо-влево, стараясь дотянуться до плеча (по 4–6 раз).

7. Поднимите правую руку через сторону вверх, согните ее и достаньте через голову левое ухо. То же левой рукой (по 4 раза).



На свою  
ШЕЮ

8. Имитируйте плавание кролем: выполните прямыми руками поочередно круговые вращения в плечевых суставах вперед, а после назад (по 6 раз каждой).

9. "Плывите брассом" – вытягивайте перед собой руки, сложенные тыльной стороной кистей, разводите их в стороны, вновь сгибайте и сводите перед грудью (6 раз).

После каждого упражнения делайте по одному дыхательному упражнению (любому). Днем время от времени повторяйте последние, сидя на стуле или стоя, всего по 4–6 раз, делая вдох через нос, а выдох через рот и в 2–3 раза медленнее. Это очень полезно для шейного отдела позвоночника.

**ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.** Ладони положите на живот. Делая вдох, "надуйте" живот, выдох – втяните его.

**ОБЪЯТИЯ.** Вдох – разведите руки пошире в стороны, выдох – обнимите себя руками.



**ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ.** Пальцы рук положите на плечи. Вдох – приподнимите локти до уровня плеч, выдох – опустите.

У каждого из нас бывают периоды вынужденного безделья, когда мы едем на работу и обратно, ожидаем своей очереди... Шея затекает, немеет, начинает побаливать. Избавиться от неприятных ощущений и отвести угрозу остеохондроза помогут такие упражнения.

Выполняйте их по 4–6 раз стоя или сидя. Напряжение длится 10–15 секунд, потом столько же – расслабление.



- ❖ Положите ладонь на лоб. Одновременно давите ею на него, а лбом – на ладонь.
- ❖ То же, положив ладонь на затылок. Голову при этом не наклоняйте.
- ❖ Старайтесь опустить плечи вниз, а макушкой "тянитесь" вверх, напрягая мышцы. Это отличное упражнение на вытяжение позвоночника.

Т. И. ГУБАРЕВА,  
доцент кафедры лечебной физкультуры, массажа  
и реабилитации РГА физической культуры

## Поздравляем победителей!

# Подведены итоги конкурса Королевское ложе,

объявленного  
центром здорового сна "Lordflex's"  
совместно с Издательским домом  
журнала "Здоровье"  
в декабре 1999 года.



Мы получили огромное количество писем от вас, наши дорогие читатели! Большинство из них содержат правильные ответы: **1. А, 2. В, 3. В.**

А как нас порадовали те, кто не просто указывал нужные коды, а отвечал очень подробно на каждый вопрос! Во многих письмах мы с приятным удивлением обнаружили даже выдержки из популярных брошюр "Остеохондроз" и "Ось жизни" серии "Не болей!", вышедших еще в 1997 году. И только беспристрастный компьютер помог нам определить счастливых обладателей объявленных призов:

- 1. Сметанина А. В. из Волгограда**
- 2. Кривошеина Н. Н. из Москвы**
- 3. Галкин К. Г. из Перми**
- 4. Иванова Л. С. из Томска**
- 5. Бовкун Я. Е. из города Химки Московской области**

*Мы от души благодарим всех вас за интересные письма! Оставайтесь с нами – читайте журнал "Здоровье"! Принимайте участие в конкурсах и викторинах, и удача улыбнется вам!*

**Призы на конкурс предоставлены центром здорового сна "Lordflex's".**

## Центр здорового сна "Lordflex's"

предлагает современную продукцию итальянской специализированной компании, разработанную с учетом анатомического строения человека, рекомендаций врачей и новейших достижений науки и технологий, обеспечивающую здоровый сон, правильную осанку, предохраняющую и лечащую от множества болезней костно-мышечных тканей.

Все модели ортопедических матрасов "Lordflex's" имеют летнюю (100% хлопка) и зимнюю (100% шерсти) стороны.

**"LADY"** – в основе моноблок из двухконусных взаимосвязанных между собой пружин, придающих матрасу высокую плотность. Имеет несколько слоев. Предназначен для людей, предпочитающих матрасы классического вида повышенной прочности.

**"COVER"** – его особенность в специальной системе независимых подвесок (локализованных пружин), благодаря которой матрас подстраивается под индивидуальные особенности спящего и оберегает его позвоночник от перегрузок, позволяя принять наиболее физиологичную позу. Предпочтителен для супружеских пар.

**"NATURISTA"** – элитный натуральный матрас. Его основа – моноблок из вспененного каучука с ячейками, обеспечивающими воздухообмен. Специальные прослойки из конского волоса, обработанного вместе с морскими травами и кокосовыми волокнами, делают его необычайно упругим, долговечным, способствующим повышению жизненного тонуса человека. Благодаря своей универсальности и адаптируемости матрас подходит самым взыскательным людям, заботящимся о своем здоровье.

**"MARIANA'S"** имеет в своей основе моноблок из экологически чистого материала, способен поддерживать тело человека во время сна. Шерстяная и хлопковая стороны обеспечивают комфортный сон в любое время года, а вакуумная упаковка делает матрас удобным при транспортировке. Рассчитан на массового потребителя.

**"RETE DIVA"** – ортопедическая подставка с овальными цельными буквами рейками. Система дифференцированного противодействия позволяет распределить равномерно вес человека по всей площади матраса, разгружая позвоночник. Подставку рекомендуется использовать для полного раскрытия возможностей матрасов фирмы "Lordflex's".

**Тел. для справок: (095) 205-49-19, 205-49-28, 205-49-15**