

ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

ZESTAW ĆWICZEŃ

Ćwiczenia opracowała mgr Magdalena Danis
Konsultacje przeprowadził prof. dr hab. med. Jerzy E. Kiwerski



W TROSCE O TWÓJ KRĘGOSŁUP





DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE KRĘGOSŁUPA UROSŁY DO RANGI CHOROBY CYWILIZACYJNEJ I STANOWIĄ JEDNĄ Z GŁÓWNYCH PRZYCZYN ZGŁASZANIA SIĘ PACJENTÓW DO LEKARZA, A NASTĘPNIE FIZJOTERAPEUTY.

- ◎ Skuteczność leczenia zależy od prawidłowej diagnozy, polegającej na stwierdzeniu, która struktura wywołuje ból, jak również właściwym rozpoznaniu rodzaju zaburzenia.
- ◎ Leczenie bólów kręgosłupa musi być kompleksowe i wynika z istoty choroby oraz powikłań, jakie jej towarzyszą.
- ◎ W leczeniu schorzeń kręgosłupa w dzisiejszych czasach zaleca się terapię farmakologiczną, jak również fizykoterapię.
- ◎ W leczeniu zachowawczym stosuje się również kinezyterapię, czyli ćwiczenia lecznicze. Szczególną uwagę poświęca się nauce poprawnego wykonywania czynności dnia codziennego zarówno w pracy, jak i w domu.
- ◎ Program ćwiczeń powinien być dostosowany indywidualnie dla każdego pacjenta z uwzględnieniem jego stanu funkcjonalnego. Nie istnieje jeden schemat postępowania u pacjenta z dolegliwościami ze strony kręgosłupa.

ZASADY PRAWDŁOWEGO WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI – W TROSCE O TWÓJ KRĘGOSŁUP

1. Utrzymuj proste plecy.
2. Siedzenie – jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.
3. Nie garb się!
4. Nie zakładaj nogi na nogę.
5. Chodząc bądź zawsze wyprostowany. Używaj schodów – to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krążenia i oddechowego.



6. Schylając się czy podnosząc ciężkie przedmioty, zginaj nogi w stawach kolanowych i utrzymuj proste plecy.



7. Przy noszeniu dużego ciężaru utrzymuj proste plecy i obciążaj równo obie ręce.

ZESTAW ĆWICZEŃ

ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

Prezentowane ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty na likwidowanie objawów bólowych kręgosłupa, ale mogą być pomocne i skuteczne w programach profilaktyki, poprawiają funkcjonowanie mięśni i sprawność ogólną. Zestaw ćwiczeń obejmuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia ukierunkowane na odcinek szyjny kręgosłupa.

- ⊙ Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
- ⊙ Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć od 3–5 razy.
- ⊙ Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.

Rozgrzewka

ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄCE SZTYWNOŚĆ,
ROZŁUŻNIAJĄCE STRUKTURY ELASTYCZNE KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

1a



ĆWICZENIE 1

Pozycja wyjściowa: Kłęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

Ruch:

- Unieś głowę – wdech (zdjęcie nr 1a).
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech (zdjęcie nr 1b).

1b



2



ĆWICZENIE 2

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy – wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód („ukłon japoński”) – wydech (zdjęcie nr 2).

3a



ĆWICZENIE 3

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech (zdjęcie nr 3a).
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech (zdjęcie nr 3b). Powrót do klęku.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

3b



4a



ĆWICZENIE 4

Pozycja wyjściowa: Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie (zdjęcie nr 4a).

Ruch:

- Przesuń biodra w przód i dół. Kończową pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 4b). Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę, zmieniając pozycję wyjściową na klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.

4b



5a



5b



ĆWICZENIE 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej (zdjęcie nr 5a).

Ruch:

- Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył (zdjęcie nr 5b). Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie.

6a



6b



ĆWICZENIE 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, lewa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, prawa noga wyprostowana na materacu (zdjęcie nr 6a).

Ruch:

- Unieś prawą nogę w górę (wyprostowane kolano, stopa zgięta grzbietowo). Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 6b). Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

7



ĆWICZENIE 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliżej do tułowia (zdjęcie nr 7).

8



ĆWICZENIE 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Przyciągnij kolana do brzucha, obejmij rękoma i wykonaj ruchy w przód i w tył – „kołyska” (zdjęcie nr 8).

Zestaw ćwiczeń

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW Z ZESPOŁEM BÓLOWYM
SZYJNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA

ĆWICZENIE 1

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta (zdjęcie nr 1a).

Ruch:

- Wysuń głowę w przód (zdjęcie nr 1b).
- Powrót do pozycji wyjściowej (zdjęcie nr 1c).

1a



1b



1c



ĆWICZENIE 2

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta (zdjęcie nr 2a).

Ruch:

- Pochyl głowę w przód (zdjęcie nr 2b).
- Powrót do pozycji wyjściowej (zdjęcie nr 2c).

2a



2b



2c



ĆWICZENIE 3

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta (zdjęcie nr 3a).

Ruch:

- Odchyl głowę w tył (zdjęcie nr 3b).
- Powrót do pozycji wyjściowej (zdjęcie nr 3c).

3a



3b



3c



4



ĆWICZENIE 4

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, ręce splecione na klatce piersiowej, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta.

Ruch:

- Pochyl głowę w bok, nie unos w górę przeciwległego barku, nie unos brody w górę (zdjęcie nr 4).

ĆWICZENIE 5

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, stopy oparte na podłodze, lewą ręką podchwyć krzesło, stabilizując bark po lewej stronie, prawą ręką chwyć za przeciwległe ucho, broda ściągnięta (zdjęcie nr 5a).

Ruch:

- Pociągnij głowę w prawą stronę tak, aby rozciągnąć przeciwległą stronę szyi (zdjęcie nr 5b). Nie unos brody, ruch wyraźnie w bok w płaszczyźnie czołowej.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

5a



5b



6



ĆWICZENIE 6

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy proste, broda ściągnięta, prawa ręka oparta na prawej skroni (zdjęcie nr 6).

Ruch:

- Naciśnij głowę na rękę, napnij mięśnie szyi, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

7



ĆWICZENIE 7

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, broda ściągnięta, obie dłonie splecione na czole (*zdjęcie nr 7*).

Ruch:

- Naciśnij rękoma na czoło, napnij mięśnie, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

8



ĆWICZENIE 8

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle, plecy wyprostowane, broda ściągnięta, obie dłonie splecione na karku (*zdjęcie nr 8*).

Ruch:

- Naciśnij głową na ręce, napnij mięśnie, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

9a



ĆWICZENIE 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą (*zdjęcie nr 9a*), wciśnij biodra w materac, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wznies lekko tułów w górę, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej (*zdjęcie nr 9b*), utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

9a



10



ĆWICZENIE 10

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia. **Ruch:**

- Wznies lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągnij łopatki (*zdjęcie nr 10*). Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



Berlin-Chemie/Menarini Polska Sp. z o.o., ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa
tel. +48 (22) 566 21 00, fax +48 (22) 566 21 01, e-mail: biuro@berlin-chemie.com

Przygotowano: listopad 2025, PL-DEX-2025-C3-23-v1-WEB