

ГИМНАСТИКА ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Многие из нас помнят, как в школьные годы пропускали занятия физической культурой. Сейчас многие не уделяют ей должного внимания и при этом жалуются на частые головные боли. Позвольте подчеркнуть: лечебная физическая культура – это ключевой элемент поддержания и восстановления здоровья, и вот почему.

▶ **Лечебная физическая культура (ЛФК)** – это медицинская дисциплина, использующая специально подобранный комплекс физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний, в том числе болей в области шеи и остеохондроза шейного отдела позвоночника. Регулярные занятия ЛФК способствуют укреплению мышц шеи и плечевого пояса, улучшению кровообращения, повышению гибкости суставов и снижению болевого синдрома^{1,2}.

Таким образом, **ЛФК является важнейшей составляющей комплексного лечения и поддержания функционального здоровья позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом.**

Её систематическое применение помогает предотвратить прогрессирование патологий и улучшить качество жизни³.

ГЛАВНОЙ ЦЕЛЬЮ ЛФК ПРИ БОЛЯХ В ШЕЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

- Укрепление мышц шеи и верхней части спины.
- Улучшение подвижности позвонков и межпозвонковых дисков.
- Повышение общего уровня физической активности пациента.
- Предотвращение рецидивов боли и прогрессирования заболевания.

ВАЖНО

▶ В первую очередь пройти **ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Чтобы правильно подобрать комплекс упражнений необходимо пройти консультацию у специалиста.

▶ Залог успеха заключается в **РЕГУЛЯРНОСТИ**

Необходимо заниматься регулярно, чтобы получить нужный результат.

РЕГУЛЯРНО = ЕЖЕДНЕВНО

▶ Соблюдать порядок в выполнении комплексных упражнений: Разминка – Основная часть – Заминка.

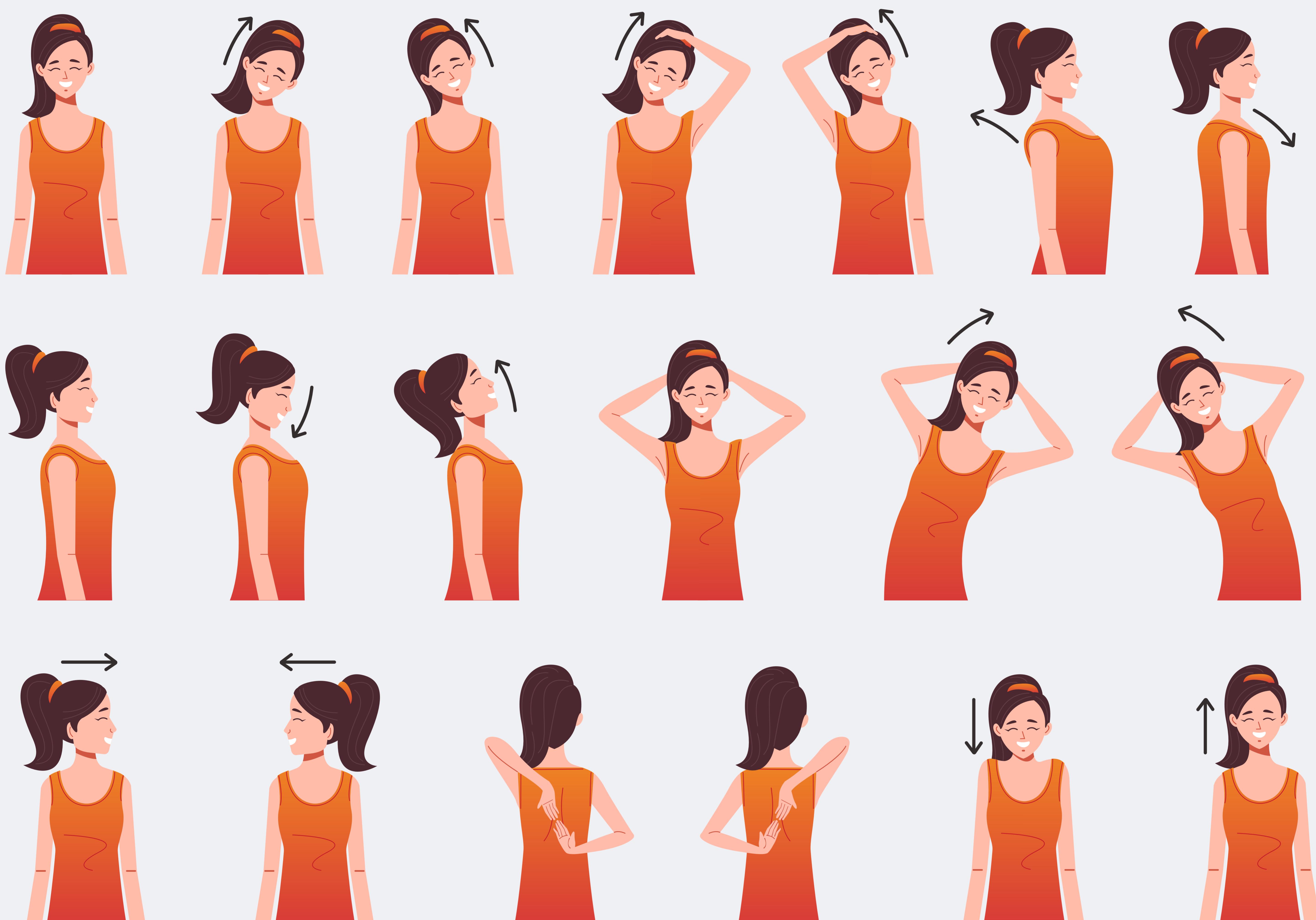
▶ Контроль – это наше всё. Обязательно соблюдайте контроль дыхания и своих ощущений. Вы не должны испытывать дискомфорта^{1,2}.

ЧТО ЖЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Начинаем с РАЗМИНКИ (5 минут):

- Круговые движения плечами вперед и назад;
- Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад;
- Вращение головой вокруг оси медленно и осторожно^{1,2}.

Основная часть (10-15 минут):



! Выполняйте каждое упражнение сидя или стоя.
Все движения должны быть плавными и размеренными.

! Повторяйте каждое упражнение по 8-10 раз.

! Во время упражнений следите за своим дыханием. Оно должно быть ровным и спокойным.

ЗАМИНКА (5 минут):

- Расслабляющие упражнения для снятия напряжения в мышцах шеи и плеч.
- Глубокое дыхание, отдых лежа на спине с закрытыми глазами³.

ОСТРОЖНО! ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

- Острая фаза воспалительного процесса в позвоночнике.
- Высокая температура тела.
- Наличие грыжи диска с выраженным клиническим проявлением.
- Переломы костей и повреждения связочного аппарата позвоночника.
- Тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания².

Комплексная терапия заключается не только в упражнениях, но и в правильном выборе БАД[®].

КАРТИЛОКС – ЭТО КОМПЛЕКС КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ.

5 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ СПОСОБСТВУЮТ УМЕНЬШЕНИЮ БОЛЕЗНЕННОСТИ В СУСТАВАХ



Прием 1 раз
в сутки



Облегчение
болевого
синдрома



Повышение
надежности
суставов



Усиление
восстановления
хрящевой ткани



Замедление
развития суставных
изменений

Клинические исследования показывают, что постоянный приём коллагеносодержащих препаратов помогает уменьшить и предотвратить боль в суставах, потерю плотности костной ткани и старение кожи. Эти результаты, а также высокий уровень переносимости и безопасности делают приём коллагеносодержащих препаратов подходящих для длительного использования при дегенеративных заболеваниях костей и суставов^{4,5}.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ⁵

Продукт предназначен для использования в качестве биологически активной добавки к пище – источника куркумина, гиалуроновой кислоты, босвеллиевой кислоты и пиперина. В составе также присутствует гидролизованный коллаген II типа.

Способ применения и дозировка:

- 1 Взрослым рекомендуется принимать по 1 пакетику в день во время еды.
- 2 Содержимое саше высыпьте в стакан, добавьте 100 мл воды комнатной температуры, осторожно перемешайте до получения однородной супензии и сразу же выпейте. При необходимости можно запить небольшим количеством воды.
- 3 Рекомендуемый курс – 1 месяц, возможен повторный приём в течение года по рекомендации врача.



КАРТИЛОКС – надёжное средство для защиты суставов



*БАД – биологически активная добавка к пище

ИСТОЧНИКИ:

1. Figueres Juher T., Basés Pérez E. An overview of the beneficial effects of hydrolysed collagen intake on joint and bone health and on skin ageing // Nutr Hosp. 2015. Vol. 32, Suppl. 1. P. 62-66. DOI: 10.3305/nh.2015.32.sup1.9482. PMID: 26267777.
2. Brodsky B., Persikov A.V. Molecular structure of the collagen triple helix // Adv Protein Chem. 2005. Vol. 70. P. 301-339. DOI: 10.1016/S0065-3233(05)70009-7. PMID: 15837519.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.И. Дубровский. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2001. – 73 с.
4. Ших Е.В. Клинико-фармакологические аспекты применения гидролизованного коллагена II типа для профилактики и лечения остеоартроза // Фармакология и фармакотерапия. 2021; № 4:10–18. DOI:10.46393/2713-2129_2021_4_10_18.
5. Дыдыкина И.С., Коваленко П.С., Меньшикова Л.В. Клиническая эффективность БАД «Картилокс» при остеоартрите // Научно-практическая ревматология. 2021;59(4):450–454. DOI:10.47360/1995-4484-2021-450-454.
6. Инструкция по применению (листок-вкладыш) «Картилокс». – Б. и., б. г. – 8 с. (официальная потребительская инструкция).

BRA-112025-CAR-MED-GP-NO -M1004543