



Превенцията на болките във врата е истинска кауза. Необходими са множество постъпки в посока профилактика на състоянието и постоянство. Посещението при квалифициран кинезитерапевт, който да направи функционална диагностика на врата и да назначи адекватна кинезитерапия е задължително. Процедурите трябва да са насочени към елиминиране причините за болките, а не просто да се лекуват последиците (болката и възпалението). С тази публикация бихме искали да предоставим практични съвети, които да са Ви полезни в елиминирането на болките във врата.

Важно е пациентите да осъзнаят, че лечението на проблема изисква голямо съдействие от тяхна страна. Те трябва регулярно да правят упражнения (ако такива са им препоръчани от кинезитерапевта), които да поддържат ефекта от специализираните процедури и да го увеличават. Не може да се очакват чудеса, ако един или два пъти в седмицата се правят процедури, а в останалото време, въпреки дадените препоръки, пациентите продължават да се излагат на провокиращи болката фактори и не променят някои от ежедневните си вредни навици. „Знаем как да я караме, ала я караме, както си знаем”.

Ето няколко съвета какво трябва и/или не трябва да правим за да се справим с болките във врата:

На първо място трябва да се избягва прекомерна употреба на компютър. На всеки 30-40 минути работа пред компютъра е желателно да си дадем 5 до 10 минути почивка, през което време да сменим позицията на седеж. Трябва да легнем или станем прави, но не и да продължаваме да сме седнали.



Статичното натоварване на гръбнака при седеж е една от главните причини за болки в гърба и във врата в частност. Правилната поза на тялото на стола е ключова за честотата на оплакванията. Не трябва да седим изгърбени. Желателно е столът да е с висока облегалка, която да обхваща и главата за да се облекчи работата на мускулите на врата.



През последното десетилетие използването на лаптопи е все по-често. Преносимите компютри вече почти изместиха настолните в офисите. Използването на лаптоп обаче крие повече рискове за болки във врата. Монитора стои ниско и ни принуждава да наведем поглед. Неизбежно и сигурно, само след няколко минути главата ни се измества напред и надолу поставяйки под голямо напрежение мускулатурата на врата. Позицията е провокативна и често води до болки и главоболие.

# ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛКИТЕ ВЪВ ВРАТА

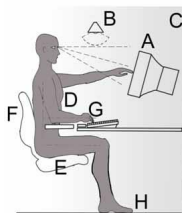
Написано от

---



Ако работата Ви е свързана с многочасова работа пред компютър то опитайте да замените лаптоп-а с настолен компютър при възможност. Така ще можете да повдигнете монитора на нивото на очите, а клавиатурата да остане ниско на нивото на корема, като по този начин ще имате една по-благоприятна позиция на гръбнака. Придържайте главата изправена и в неутрална позиция.

Отделянето на погледа от компютъра, ще запази и зрението ни. Мускулите на очите ни също се изморяват вирайки се в трептящия монитор. В последно време вибрирането на монитора се счита за една от основните причини за фрапантно увеличаващия се процент на болни с макулна дегенерация.



- A- Нагласете монитора 50-70см от очите (приблизително на една ръка разстояние).
- B- Избягвайте осветление насочено към очите Ви или към монитора.
- C- Нагласете монитора на ниво около 15 до 30 градуса под линията на очите.
- D- Лактите съгнати на 90 градуса.
- E- Бъбрата съгнати на 90 градуса.
- F- Използвайте добър офис стол с възможност за регулиране на обемалката и подлакътниците.
- G- Използвайте подложка за китката, когато работите с мишката.
- H- Стъпалата опуснати на земята.

## ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛКИТЕ ВЪВ ВРАТА

Написано от

---

Често срещана гледка в офисите е придържането на телефонната слушалка или джииесем-а между ухото и рамото, докато се опитваме да запишем нещо. Тази позиция на тялото е изключително провокативна и трябва да се избягва напълно. Само една или две минути са достатъчни за да се получи схващане на мускулите на врата и лопатките.



Системното придържане на телефона по този начин води до константни мускулни крампи изразяващи се в хруптене на мускулатурата при движение на лопатките.

Желателно е да се избягват помещения с климатици или вентилатори. Ако това е невъзможно, то не бива въздушната струя да ни облъхва директно. Тя трябва да е отбита от стена или мебел. Внимание трябва да се обърне и в случаите на отворен прозорец вкъщи, офиса или в колата. Избягвайте да стоите или седите на течение, особено ако сте запотени. Рязкото охлаждане на мускулатурата може да доведе до мускулни спазми или възпаление на нервно коренче.

Изградете си добър двигателен режим. Обездвижването вкъщи или в офиса е главна причина за болките в гърба. В днешно време с многото седящи професии, с масовото и на моменти ненужно използване на автомобили, както и с все по-малкото време, което отделяме за спорт ние сами ограничаваме подвижността си. Ситуацията изглежда още по-мрачна, като добавим и лошата стойка на стола, дивана или в колата. Намерете време за спорт. Изберете спорт, който да Ви допада и опитвайте поне един или два пъти седмично да го практикувате. Ако не обичате спортните занимания, то може да опитате с танци, йога, пилатес, паневритмия. Ходете пеша. Правете разходки сред природата, релаксирайте. Каквато и двигателна активност да изберете винаги е по-добре от нищо.



Закупуването на подходящ ортопедичен матрак и възглавница е отлична инвестиция в здравето ни. Не подценявайте това защото около 1/3 от живота си ние прекарваме в леглото. Ниската или твърде висока възглавница може да се окаже причината за Вашите болки във врата. Възглавницата трябва да бъде с умерена твърдост и обем колкото широчината на рамото Ви. Така лягайки на една страна главата ще остане в неутрална позиция и гръбнака ще е прав.

Препоръчително е регулярно да посещавате кинезитерапевт. Една процедура месечно е идеална „инвестиция“ в профилактиката на болките във врата. Така ще може да се проследява състоянието на гръбнака, неговата подвижност и гъвкавост, ще се следи за мускулни контрактури и дисбаланс и в случай на необходимост ще могат да се вземат превременни мерки. Не бива да чакаме да ни заболи нещо за да потърсим квалифицирана помощ.

Обикновено болките във врата се обострят пролет-есен със смяната на сезоните и промените в климата. При възможност направете един 10 дневен физиотерапевтичен курс в този период, дори и да нямате оплаквания към момента. Преформирани физикални фактори, като ултразвук, лазер, интерферентен ток, магнит и др. имат противовъзпалителен и обезболяващ ефект и са добро допълнение към усилията Ви в профилактирането на проблема.

Дали и какви мерки ще вземем в усилията ни да преодолеем болките във врата зависи изцяло от нас. Посещавайте регулярно кинезитерапевт, но имайте в предвид, че понякога не можем да очакваме голям терапевтичен ефект без промяна на някои вредни ежедневни навици. Запомнете, профилактиката е по-важна от лечението.

Тагове: [болка](#) ( [във врата](#) , [в гърба и кръста](#) ), [кинезитерапия](#) , [техниката Боуен \(видео\)](#), [иотейпинг](#)

[кинез](#)

,  
[масаж](#)

,  
[бременност](#)

,  
[мануална терапия](#)

,  
[натурален колаген](#)

,  
[бебешки колики](#)

,  
[услуги](#)

,  
[контакт](#)

,  
[безплодие, нощно напикаване, фибромиалгия](#)

,  
[Боуен терапия \(Bowen therapy\)](#)

съавтор

# ПРОФИЛАКТИКА НА БОЛКИТЕ ВЪВ ВРАТА

Написано от

---

