

19 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <i>Chin tuck</i> Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
2		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя Норма: 6-8 раз в день по 10 движени</p>
3		<p>3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] Норма: 6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек</p>
4		<p>4. Разгибание шеи лёжа (голова на весу) [для лечения сильных болей в шее] Норма: 1 раз за тренировку</p>
5		<p>5. Боковые наклоны головы Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются. 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз
6		<p>6. Повороты головы без/с ремнём Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> Маккензи при боли: 6-8 раз в день по 10 повторений / Для профилактики: реже 3 раза в день по 2-3 подхода по 5-7 раз
7		<p>7. Сгибание шеи в положении сидя Норма: 6-8 раз в день по 2-3 подхода.</p>
8		<p>Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку</p>
9		<p>Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва</p>
10		<p>Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.</p>
11		<p>Мобилизация срединного нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении</p>

12		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз)
13		Поднимание головы и касание подбородком груди лёжа на спине (глубокие сгибатели шеи (ГСШ)) Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода <30 с, отдых
14		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой
15		Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево <i>Shoulder extension with rubber band + head turn right/left</i>
16		Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) Норма: 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
17		Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди. Норма: 2 раза в день по 1x 5-7 раз удержание 30-120сек
18		Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше Норма: 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания
19		Ретракция обхватив шею руками Норма: медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		"Шея журавля"
2		Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол Норма: Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек

