

19 упражнений


Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз)
2		Ретракция обхватив шею руками Норма: медленно 1x5-7раз до 5 раз в день
3		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)
4		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку
5		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <i>Chin tuck</i> Норма: • 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)
6		Мобилизация срединного нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении
7		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой
8		Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево <i>Shoulder extension with rubber band + head turn right/left</i>
9		Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) Норма: 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
10		Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва
11		Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку Норма: 1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.
12		5. Боковые наклоны головы Норма: • Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются. • 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз

13		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя</p> <p>Норма: 6-8 раз в день по 10 движени</p>
14		<p>4. Разгибание шеи лёжа (голова на весу) [для лечения сильных болей в шее]</p> <p>Норма: 1 раз за тренировку</p>
15		<p>7. Сгибание шеи в положении сидя</p> <p>Норма: 6-8 раз в день по 2-3 подхода.</p>
16		<p>Поднимание головы и касание подбородком груди лёжа на спине (глубокие сгибатели шеи (ГСШ))</p> <p>Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода <30 с, отдых</p>
17		<p>Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди.</p> <p>Норма: 2 раза в день по 1х 5-7 раз удержание 30-120сек</p>
18		<p>Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше</p> <p>Норма: 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания</p>
19		<p>6. Повороты головы без/с ремнём</p> <p>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

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1	 A photograph showing a person in a black shirt and dark pants standing in a room, leaning their head and neck against a light-colored wall. They appear to be performing a static exercise.	<p>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол</p> <p>Норма: Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек</p>
2		<p>"Шея журавля"</p>

