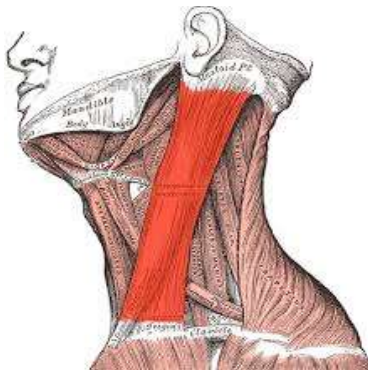
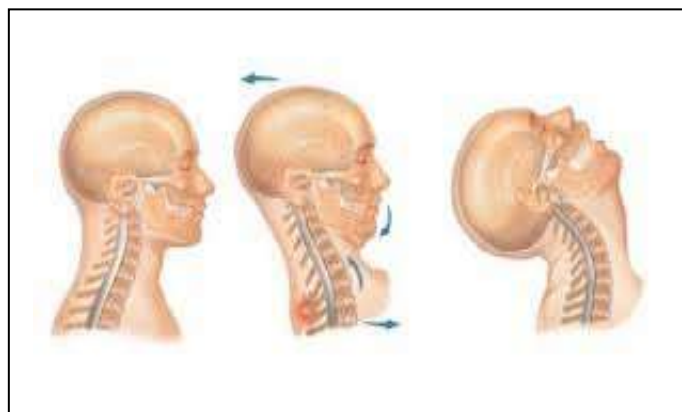
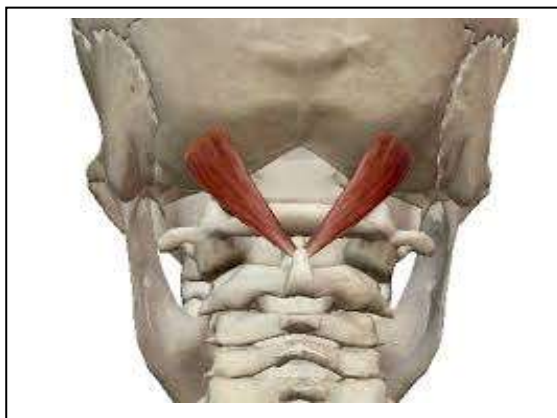


PRZECIĄŻENIE ODCINKA SZYJNEGO

W wyniku nadmiernego używania kręgosłupa ,a w szczególności odcinka szyjnego, w ostatnich latach mamy do czynienia z kolosalnym problemem zdrowotnym, jakim są problemy odkręgosłupowe. Jest to jedna z najczęstszych dysfunkcji narządu ruchu (oprócz odcinka L-S , kolan, bioder, barków). Czynnikiem sprawczym jest siedzący tryb życia, brak aktywności ruchowej, nieergonomiczne używanie kręgosłupa w czynnościach dnia codziennego (komputer, zła pozycja głowy w podczas spania), stresy. Owocem tych zmian jest nadmierne napięcie tkanek miękkich okolicy szyjno –piersiowej dające bóle głowy, kończyn górnych ,dętwienia, zaburzenia czucia, problemy z ukrwieniem okolicy oczodołów i uszu (dźwięki w uszach, zaburzenia widzenia itp..). Wszystkie te czynniki wpływają na zwiększenie napięcia w obrębie odcinka szyjnego- piersiowego i obręczy barkowych. Przy zbyt dużym napięciu mięśniowym może dojść do ucisku nerwów obwodowych i naczyń krwionośnych (przykładem niech będzie ,przy nadmiernym napięciu mięśni pochyłych, ich zakleszczanie tętnicy podobojczykowej i co za tym idzie, zmniejszone ukrwienie danej kończyny – w wyniku tej dysfunkcji mamy wiecznie zimne dłonie). Inne problemy to bóle może się pojawiać w okolicy ramienia, klatki piersiowej oraz karku.



Mięśnie , które w takim przypadku są napięte to głównie: **m.czworoboczny grzbietu**, **m.dźwignacz łopatki**, **m. mostkowo-obojczykowo-sutkowy**, **mm.pochyłe** oraz grupa **mięśni podpotylicznych**. Tkanki miękkie możemy normalizować fizykoterapią (krio, laser, jonoforeza, sollux itp..) masażami medycznym (tensegracyjny) , leczniczym (jego celem jest normalizacja napięcia mięśniowego, łagodzenie dolegliwości bólowych oraz poprawa psychofizycznej sprawności. Ułatwia odpływ krwi żyłnej i chłonki) oraz terapią punktów spustowych. Dolegliwości mogą być rzutowane z aktywnych punktów . Z mięśnia czworobocznego mogą wywoływać ból w okolicy potylicznej i przykręgosłupowej oraz powodować bóle głowy. Z mięśnia mostkowo-sutkowo –obojczykowego mogą wywoływać ból w okolicy głowy i twarzy oraz objawy nadmiernego łzawienia lub nieżyt nosa .



Opracował fizjoterapeuta Jarosław Bienkiewicz