



Η κύρια αιτία του πόνους στον αυχένα ή τον ώμο είναι η κακή στάση του σώματος. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε αυτούς τους πόνους, ακόμα και πονοκεφάλους και ημικρανίες, με το να γνωρίζετε πολύ καλά την σωστή στάση σώματος.

Δείτε με ποιες απλές κινήσεις μπορείτε να ανακουφιστείτε από τους πόνους σε αυχένα και ωμοπλάτη:



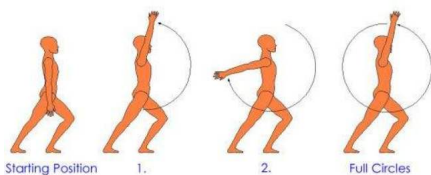
Ευθυγράμμιση ώμων

-Σταθείτε όρθιοι με τα χέρια σας να κρέμονται χαλαρά στα πλευρά σας, σαν να ήταν μανίκια από παλτό.

-Περιστρέψτε τους καρπούς προς τα έξω όσο το δυνατόν περισσότερο.

-Στη συνέχεια γυρίστε τις παλάμες σας προς τα μέσα, δηλαδή προς τους μηρούς σας ΑΛΛΑ...

-Κρατήστε τους ώ μους και το πάνω μέρος του βραχίονα στην ίδια θέση όσο μπορείτε.



Κινήσεις με τα χέρια

-Ξεκινήστε από μια σταθερή θέση με το ένα πόδι λυγισμένο προς τα εμπρός και το άλλο πιο πίσω, αλλά και με τις δύο φτέρνες σας να ακουμπούν καλά στο πάτωμα.

-Σηκώ στε το αντίστοιχο χέρι με το πόδι που είναι λυγισμένο προς τα επάνω όσο μπορείτε, μέχρι να νιώ σετε το όριο στην άρθρωση του ώ μου.

-Στη συνέχεια κατεβάστε πάλι το χέρι σας προς τα κάτω και πίσω, και πάλι όσο πιο πολύ μπορείτε.

Πάρτε εισπνοή σε κάθε ανάταση και εκπνοή όταν κατεβάζετε το χέρι σας. Χρησιμοποιήστε την ορμή του χεριού από την ελεύθερη κίνηση και μην πιεστείτε περισσότερο από ό,τι μπορείτε. Κάντε περίπου οκτώ ή περισσότερες επαναλήψεις, αυξάνοντας σταδιακά την ταχύτητα και ορμή μέχρι να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μικροί φυσικοί θόρυβοι από τη δυσκαμψία έχουν περάσει. Στη συνέχεια, αλλάξτε πόδι και χέρι και επαναλάβετε.

“Ναι, Όχι, Ίσως” 

Τέλος, οι απλές κινήσεις που μπορείτε να κάνετε χρησιμοποιώντας το βάρος του κεφαλιού για να τονώσετε τους μύς σε αυχένα και ωμοπλάτη, είναι πολύ αποτελεσματικές.

Σκεφτείτε ότι κάνετε μια “υπερβολική” κίνηση του κεφαλιού προς τα εμπρός, σαν να “Ναι” με την γλώσσα του σώματος. Στη συνέχεια στρέψτε το κεφάλι σας από την μία πλευρά μέχρι την άλλη, σαν να λέγατε “Όχι” και γύρετέ το αριστερά και δεξιά, σαν να λέγατε “Ίσως”.