

# Александр Иванов

Кандидат медицинских наук, остеопат, невролог

серия книг  
«Лайфхаки остеопата»

- 🕒 *Диагностика и лечение шеи*
- 🕒 *Эффективные упражнения при боли и хрусте в шее, приёмы самомассажа*
- 🕒 *Советы практикующего врача*




## БОЛЬ В ШЕЕ

*советы профессионала*



[www.osteopat-ivanov.ru](http://www.osteopat-ivanov.ru)

 [osteopat\\_ivanov](https://www.instagram.com/osteopat_ivanov)



# **Александр Александрович Иванов**

## **Боль в шее. Советы профессионалов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48417027](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48417027)*

*ISBN 9785005059086*

### **Аннотация**

Книга от эксперта по лечению боли в спине и шее врача-osteопата Иванова Александра. Содержит полезные рекомендации, упражнения, приемы самопомощи при боли в шее. Для широкого круга читателей.

# Содержание

БОЛЬ В ШЕЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	6
ЧТО ТАКОЕ ШЕЯ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Боль в шее**

## **Советы профессионалов**

**Александр**  
**Александрович Иванов**

© Александр Александрович Иванов, 2019

ISBN 978-5-0050-5908-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **БОЛЬ В ШЕЕ**

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**ВСТУПЛЕНИЕ**

**ЧТО ТАКОЕ ШЕЯ**

**ПОЧЕМУ БОЛИТ ШЕЯ**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ**

**ХЛЫСТОВАЯ ТРАВМА ШЕИ**

**РОДОВАЯ ТРАВМА ШЕИ**

**ГРЫЖА ДИСКА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА**

**МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ В ШЕЕ**

**ПСИХОСОМАТИКА БОЛИ В ШЕЕ**

**ОСТЕОПАТИЯ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ**

**ВЫБИРАЕМ ПОДУШКУ ДЛЯ СНА**

**АППЛИКАТОР ПРИ БОЛИ**

**ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**КАБИНЕТ ОСТЕОПАТИИ ИВАНОВА**

# ВСТУПЛЕНИЕ

*Книга посвящена моей семье – супруге Анастасии  
и детям Софье и Владимиру*

Здравствуйтесь, дорогие мои читатели! Если вы начали читать эту брошюру, то, скорее всего, о боли в шее вы знаете не понаслышке. Действительно, ко мне на прием каждый день приходят люди с проблемами в шейном регионе. При этом это жалобы не только на боль и ограничение движения в шее. Чаще всего проблема замаскирована под головную боль или даже мигрень. Может беспокоить боль в руке или лопатке, онемение пальцев рук, снижение зрения и скачки артериального давления. Все это симптомы поражения шейного отдела позвоночника, которые требуют скорейшего лечения. Справиться с этой задачей под силу врачу-osteопату. Грамотный врач не будет дергать и выкручивать вам шею, а найдет проблему и деликатно ее устранит. Этим и отличается остеопатический подход – точностью и мягкостью.

В данной книге я собрал ответы на основные вопросы, которые вы задаете мне на приеме или в социальных сетях. Я постарался максимально просто объяснить сложные медицинские термины, для того, чтобы вы поняли, как работают остеопаты.

В конце брошюры я дал несколько эффективных упраж-

нений для шейного отдела позвоночника, для того, чтобы вы могли закрепить лечебный эффект

Данная книга не является руководством и учебником по медицине. Перед выполнением рекомендаций и упражнений, приведенных в книге, требуется очная консультация врача-osteопата.

# ЧТО ТАКОЕ ШЕЯ

Шеей называют шейный отдел позвоночника, включающий семь шейных позвонков, внутренние органы (гортань, глотка, трахея, часть пищевода, щитовидная железа), кровеносные сосуды, нервы, мышцы, связки, фасции и кожу.

*Заметки на полях: в «Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона» дано краткое определение шеи – это часть тела позвоночных, соединяющая голову с туловищем.*

Проблемы шейного региона - одна из самых частых причин обращений к врачу. Заболевания шейного отдела позвоночника могут проявиться не только болью в самой шее, но и в виде головных болей (цервикогенная головная боль, шейная мигрень), головокружения, онемения пальцев рук, слабости мышц и ограничения движения рук, снижения зрения и слуха, ухудшение памяти и внимания, частых фарингитов, кома и першения в горле.

В шейном отделе позвоночника насчитывают семь позвонков – два «нетипичных» и пять «типичных». «Нетипичные» – это первый шейный позвонок (atlant) и второй шейный позвонок – осевой (axis). Они отличаются от других анатомическим строением и функцией, поэтому их называют нетипичными. Первый шейный позвонок соединяется с затылочной костью и является ключом к движению «сгибание – разгибание», второй шейный позвонок имеет зубовид-

ный отросток, на который «насажен» атлант, это атлантоосевой сустав – ключ к движению «вращение в сторону».

*Заметки на полях: А знаете ли вы, что нас объединяет с жирафами? Жирафы это млекопитающее с самой длинной шеей – до 1,5 метров! Однако количество шейных позвонков у них равно 7, также как и у человека, просто позвонки имеют удлиненную форму.*

В поперечных отростках шейных позвонков проходит позвоночная артерия, которая кровоснабжает головной мозг. Позвоночная артерия дает примерно 10% крови в головной мозг. Эта артерия часто бывает зажата из-за проблем шейного отдела – остеоартроза или соматических дисфункций позвонков.

*Заметки на полях: Врачи не рекомендуют спать на животе пожилым людям, так как из-за поворота шеи пережимается позвоночная артерия с одной стороны, что уменьшает приток крови к головному мозгу. Кроме того, из-за выраженного шейного остеоартроза, наличия атеросклероза сосудов ситуация может усугубиться и привести к инсульту!*

Также в спинномозговом канале шейного отдела позвоночника проходит участок спинного мозга, который отдает нервные волокна, формируя шейное и плечевое нервное сплетение. Нервные корешки также могут быть пережаты из-за заболеваний шейного отдела позвоночника – грыжи, протрузии, остеофиты, мышечный спазм и так далее. Ком-

прессия шейного и плечевого сплетений приводит к шейной и плечевой радикулопатиям, что проявляется, например, болью и онемением верхней конечности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.