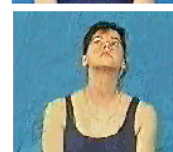
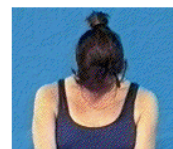


Τα συμπτώματα του αυχενικού συνδρόμου εξαρτώνται άμεσα από την κατάσταση των μυών της αυχενικής μοίρας. Η άσκηση αυτών των μυών μειώνει τον αριθμό των κρίσεων, την ένταση και την διάρκειά τους.

Προτείνουμε τις παρακάτω ασκήσεις. Μπορούν να εκτελεσθούν είτε σε όρθια είτε σε καθιστή θέση:

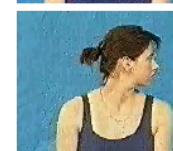
### ΑΣΚΗΣΗ

- Σκύβουμε το κεφάλι, πλησιάζουμε το σαγώνι στο θώρακα και αφήνουμε το βάρος του κεφαλιού να πέσει ελεύθερα.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Σηκώνουμε αργά το κεφάλι προς τα πάνω.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές



### ΑΣΚΗΣΗ

- Γυρίζουμε το κεφάλι προς τα δεξιά κοιτώντας πάνω απ' (σαν να θέλουμε να δούμε τι υπάρχει πίσω μας), χωρίς όμως να τον κινούμε.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Γυρίζουμε αργά το κεφάλι προς τα'αριστερά, κοιτώντας πάλι πάνω από τον ώμο.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές



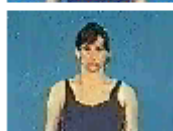
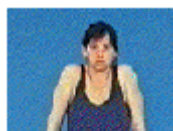
### ΑΣΚΗΣΗ

- Γέρνουμε το κεφάλι δεξιά, σαν να θέλουμε να ακουμπήσει το αυτί στον ώμο (ο ώμος μένει ακίνητος).
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''
- Γέρνουμε αργά το κεφάλι προς τα'αριστερά, πλησιάζοντας πάλι με το αυτί τον ώμο.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές.



### ΑΣΚΗΣΗ

- Σηκώνουμε τους ώμους προσπαθώντας να πλησιάσουν τ'αυτιά, ενώ τα χέρια είναι κρεμασμένα δίπλα στο σώμα και ο λαιμός χαλαρός.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''
- Κατεβάζουμε τους ώμους.
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση 3''.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές.



## ΑΣΚΗΣΗ

- Κάνουμε κυκλικές κινήσεις με τους ώμους (εμπρός-πάνω-πίσω-κάτω)
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές.
- Κάνουμε κυκλικές κινήσεις με τους ώμους σε αντίστροφη τροχιά (πίσω-πάνω-εμπρός-κάτω)
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές.



## ΑΣΚΗΣΗ

- Τεντώνουμε τα χέρια προς τα πάνω, προσπαθώντας να ακουμπήσουμε το ταβάνι πρώτα με το δεξί χέρι και μετά με το αριστερό.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 5 φορές.



- Συνιστούμε οι ασκήσεις να γίνουν πρωί και βράδυ την πρώτη εβδομάδα και μόνο πρωί τη δεύτερη.
- Προοδευτικά και εφόσον νιώθετε καλά, αυξήστε τη διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων. Σταματήστε αν η κατάστασή σας χειροτερεύει.
- Προσπαθήστε να συγχρονίσετε την αναπνοή σας (εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα), ώστε να έχουμε πιο ευεργετικά αποτελέσματα.
- Μη κρεμάτε βάρος από τα χέρια σας (σακούλες-τσάντες κ.τ.λ.).
- Αποφύγετε στατικές εργασίες και κινήσεις (πολύωρη εργασία σε γραφείο ή άβολο κάθισμα σε καρέκλα, ή πλέξιμο - ράψιμο).
- Προτιμήστε ανατομικά στρώματα και μαξιλάρια για τον ύπνο
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα έχετε επικοινωνήστε με τον αρμόδιο ιατρό ή με το Εργαστήριό μας στο τηλέφωνο : 2310- 214970 .