

PORADNIK AUTOTERAPII AUTOMASAŻU - E-BOOK

*Na przeczytanie tego poradnika **potrzebujesz 10-15 min.**
Poradnik zawiera praktyczną wiedzę wraz z przykładami.*

W tym Poradniku skupimy się na

Autoterapii mięśni szyi i barków, czyli jak możecie sobie pomóc przy bólach karku oraz uciążliwych bólach głowy

Dziękuję za pobranie naszego poradnika. Ceniemy Twoje zaufanie i troskę o własne zdrowie 😊

Czego jeszcze dowiesz się z tego e-booka? Co sprawi, że poczujesz się lepiej?

- Poprawisz swoje ogólne samopoczucie
- Nauczysz się jak możesz siebie masować
- Prostymi metodami poprawisz swoją postawę
- Dowiesz się więcej o sobie i anatomii swojego ciała
- Dowiesz się jak powinna wyglądać prawidłowa postawa
- Dzięki temu poradnikowi sam/sama możesz sobie pomóc
- Pozbędziesz się bólu dzięki kilku prostym metodom (zdjęcia z opisem poniżej)
- Dowiesz się dlaczego mięśnie szyi powodują wiele innych dolegliwości w organizmie
- Poradzisz sobie z powszechnym bólem pleców spowodowanym stresem i pracą biurową
- I wiele innych praktycznych porad...

Krótki szkic, czyli skrót tego co znajduje się w Poradniku

- I. Trochę o **anatomii** wraz z praktyką
- II. **Automasaż** – naucz się samemu sobie pomagać
- III. Proste ćwiczenia o skomplikowanej nazwie, czyli **poizometryczna relaksacja** (PIR) mięśni szyi , a także mięśnia czworobocznego grzbietu i dźwigacza łopatk
- IV. **Refleksoterapia** przy bólach szyi i głowy

I. Trochę o anatomii wraz z praktyką

Czy wiesz, że?

Mięśnie okolicy szyi są odpowiedzialne za jej ruchy oraz **oddziałują na cały organizm** poprzez swoje połączenia. Łączą potylicę z 1-szym i 2-gim kręgiem szyjnym, a także pierwszy i drugi kręg szyjny ze sobą. Są to **mięśnie podpotyliczne**: skośny głowy górny, skośny głowy dolny, prosty głowy tylny większy i prosty głowy tylny mniejszy. Charakteryzuje je bardzo **duża ilość włókien mięśniowych** na gram, w porównaniu z innymi mięśniami, a znaczna ich część przyczepia się bezpośrednio do opony twardej mózgu! Dlatego:

Mięśnie przykurczone = bóle kręgosłupa = bóle głowy = zawroty głowy = zaburzenia równowagi

Na pewno znasz również często dający o sobie znać **mięsień czworoboczny grzbietu**, czyli mięsień stresowy lub mięsień kapturowy. Przebiega on od guzowatości potylicznej, kresy karkowej i wyrostków kolczystych kręgów szyjnych i piersiowych do łopatki i obojczyka.

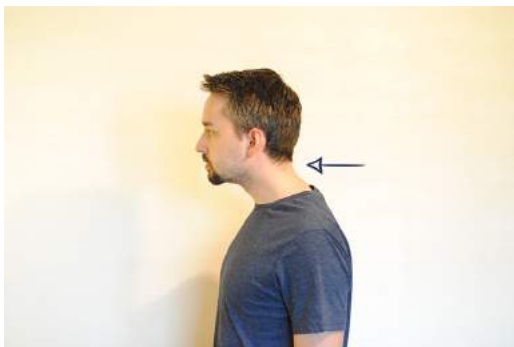
To właśnie tutaj zbierają się **Twoje nerwy i stres.**



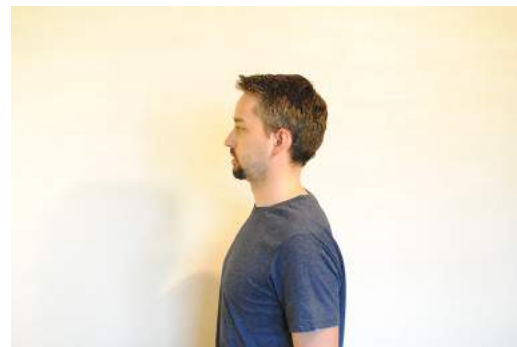
mięsień czworoboczny grzbietu

Przykurcz tych mięśni można często i łatwo zauważyć!
Objawia się charakterystyczną postawą czyli:

- **wysunięta głowa** (protrakcja głowy)

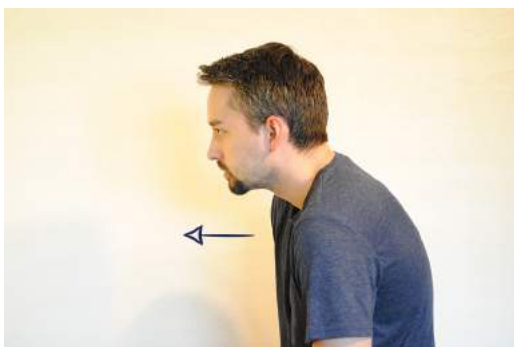


nieprawidłowa postawa



prawidłowa postawa

- **wysunięte barki** (protrakcja barków)



nieprawidłowa postawa

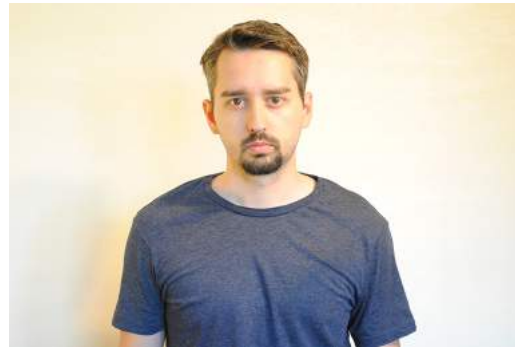


prawidłowa postawa

- dodatkowo przy przykurczu mięśnia czworobocznego **uniesienie barków** (elewacja barków)



nieprawidłowa postawa



prawidłowa postawa

Wiesz już gdzie znajdują się mięśnie odpowiedzialne za Twój problem, wiesz co może powodować ich przykurcz oraz jak rozpoznać problem. Świetnie, ale co możesz z tym zrobić?

Czytaj dalej, poprowadzimy Cię krok po kroku jak sobie samemu pomóc! 😊

II. Automasaż – naucz się samemu sobie pomagać

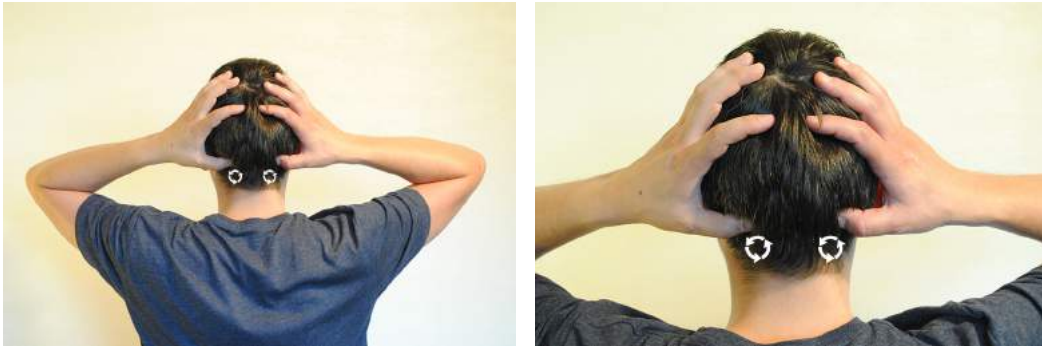
Pamiętaj w czasie całej autoterapii nie powinien wystąpić ból ani dyskomfort, jedynie przyjemne odczucie rozciągania! Wykonuj wszystkie techniki delikatnie i ostrożnie, bez nadmiernego użycia siły. Jeśli dolegliwości nasilą się przerwij i skonsultuj się z lekarzem.

Jak wykonać bezpieczny i prawidłowy Automasaż?

1. Kładziemy obie ręce z rozstawionymi palcami na tył głowy, kciuki znajdują się **w okolicy potylicy**, następnie schodzimy kciukami w zagłębienia pod potylicą i szukamy delikatnie ruchami okrężnymi miejsc nadmiernie napiętych i bolesnych.

W tych miejscach zatrzymujemy się na chwilę i przytrzymujemy przez około 10s (*delikatnie naciskamy*) następnie wykonujemy miejscowy **okrężny masaż kciukami**.

To samo wykonujemy na przebiegu całej szyi (*do dołu*).



2. **To samo** można również wykonać opuszkami palców od 2 do 4 schodząc od potylicy w dół szyi następnie po mięśniu czworobocznym w bok do barku. Całość powtarzamy przez **około 5 minut**.



Kiedy **mięśnie szyi są już rozgrzane** po masażu, można pracować za pomocą ruchu.

III. Proste ćwiczenia o skomplikowanej nazwie, czyli poizometryczna relaksacja mięśni (PIR) szyi, a także mięśnia czworobocznego grzbietu i dźwigacza łopatki

1. PIR na mięśnię szyi. Siadamy wygodnie patrzymy przed siebie - głowa w pozycji neutralnej, rozluźnionej (*pozycja wyjściowa*), następnie przy pomocy jednej ręki **cofamy delikatnie** podbródek popychając go do tyłu przy pomocy dwóch lub trzech palców, aż poczujemy barierę ruchu (*krok pierwszy*), po czym ręką znajdującą się na podbródku **stawiamy delikatny opór**, a głową staramy się ten opór pokonać co trwa 10-15s (*krok drugi*), następnie rozluźniamy mięśnie karku i wykonujemy **krok pierwszy** w celu pogłębienia zakresu ruchu.



pozycja wyjściowa



krok pierwszy



krok drugi

2. PIR na **mięsień czworoboczny grzbietu**. Siadamy wygodnie na krześle. Po stronie bolesnej wyprostowaną ręką chwytny za siedzisko krzesła, żeby **ustabilizować bark**, drugą ręką kładziemy na głowie po stronie bolesnej (*pozycja wyjściowa*) i delikatnie zginamy głowę w stronę przeciwną rozciągając bolesny mięsień, aż do miejsca ograniczenia (*krok pierwszy*), następnie **stawiamy ręką opór**, a głową staramy się go pokonać 10-15s (*krok drugi*). **Rozluźniamy mięsień** i powtarzamy krok pierwszy. To samo wykonujemy po drugiej stronie.

W celu jeszcze **większego rozciągnięcia**, mięśnia czworobocznego grzbietu, w trakcie wykonywania kroku drugiego **obniż** dodatkowo bark po stronie rozciąganej i **przytrzymaj** przez kilka sekund.



pozycja wyjściowa



krok pierwszy



krok drugi

3. PIR na **mięsień dźwigacz łopatki**. Siadamy wygodnie na krześle. Po stronie bolesnej wyprostowaną ręką chwytamy za siedzisko krzesła **z tyłu za plecami**, żeby ustabilizować przyczep mięśnia do łopatki, drugą ręką kładziemy na głowie po stronie bolesnej i delikatnie zginamy głowę w stronę przeciwną oraz lekko w przód - tak jakbyśmy starali się **spojrzeć na przeciwległy bark**, rozciągając bolesny mięsień, aż do miejsca ograniczenia (*krok pierwszy*), następnie stawiamy ręką opór, a głową staramy się go pokonać 10-15s (*krok drugi*). Rozluźniamy mięsień i powtarzamy krok pierwszy. To samo wykonujemy po drugiej stronie.



krok pierwszy



krok drugi

IV. Refleksoterapia przy bólach szyi i głowy

Na naszych dłoniach oraz stopach znajdują się punkty tzw. Refleksy, których masowanie i uciskanie oddziałuje na poszczególne narządy i struktury w organizmie.

To naprawdę działa i jest proste dla każdego!

Położenie stref refleksowych na stopach

Szyja i kręgi szyjne: zewnętrzna krawędź palucha oraz jego podstawa zarówno z przodu jak i z tyłu stopy



Barki: pod najmniejszymi palcami stopy prawej i lewej między czwartą i piątą kością śródstopia



Głowa: Opuszki wszystkich palców



Położenie stref refleksowych na dłoniach

Szyja i kręgi szyjne: podstawa kciuka prawej i lewej ręki



Barki: pod najmniejszymi palcami ręki prawej i lewej między czwartą i piątą kością śródreńca



Głowa: Opuszki wszystkich palców



Jak masować? Technika automasażu Refleksów

Nic prostszego! **Naprzemienny ucisk** i zwolnienie ucisku opuszką kciuka, stymulowanie refleksu zgiętym palcem wskazującym, **okrężne ruchy** kciukiem. Przed właściwymi technikami działającymi na refleksy warto wykonać kilka technik **rozluźniających** stopy oraz dłonie jak głaskanie, krążenie, masaż śródstopia/śródręcza czy delikatne **rozciąganie palców**.

Dziękujemy, właśnie dotarłeś do końca e-booka i jesteś bogatszy o nowe informacje i umiejętności. Mamy nadzieję, że dzięki naszym wskazówkom poczujesz się lepiej, codzienne dolegliwości przestaną Ci doskwierać, a poprzez regularne ćwiczenia całkowicie znikną.

Pamiętaj, że w razie pytań i wątpliwości zawsze możesz się z nami skontaktować. Na co dzień zajmujemy się profesjonalnym masażem, terapią zespołów bólowych kręgosłupa oraz terapią bólu głowy - zarówno z zawodu jak i z pasji. Pracujemy mobilnie na terenie Wrocławia i okolic, więc może następnym razem dotrzemy właśnie do Ciebie? Z przyjemnością odpowiemy na Twoje pytania i pomożemy, a w czasie indywidualnych spotkań przekażemy więcej ciekawych informacji dotyczących zapobiegania bólom kręgosłupa i przygotujemy specjalnie dobrany zestaw ćwiczeń.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą na stronie internetowej i Facebooku oraz do kontaktu, jesteśmy otwarci i komunikatywni, a przede wszystkim chcemy tego co najlepsze dla Ciebie i Twojego kręgosłupa.

Do usłyszenia i do następnego przeczytania! 😊

Aleksandra&Marcin

[Jesteśmy także na: facebook.com/masajkawroclaw](https://facebook.com/masajkawroclaw)

„Chcesz od życia więcej? Zaczniij od relaksu!”