

Spis treści

Wstęp	11
1. Odcinek szyjny kręgosłupa	13
Jak zbudowane są kręgi szyjne?	13
Pierwszy krąg – szczytowy (C1)	15
Drugi krąg – obrotowy (C2)	16
Kręgi C3–C7 – typowe	17
Przejście szyjno-piersiowe	18
2. Stawy odcinka szyjnego kręgosłupa	20
Stawy szczytowo-potyliczne (C0/C1)	20
Ruchy w stawach szczytowo-potylicznych	21
Stawy szczytowo-obrotowe (C1/C2)	22
Ruchy w stawach szczytowo-obrotowych	24
Zakres ruchomości w stawach głowy	26
Ruchomość typowych kręgów szyjnych	27
3. Zwyródnienie kręgów szyjnych	30
Zwyródnienie dysków (krążków) międzykręgowych	31
Zwyródnienie stawów międzykręgowych	36
Zwyródnienie kręgów	37
Zmiany wytwórcze	38
Sklerotyzacja	39
Osteofity i syndesmofity	40
Skutki zwyródnienia kręgów szyjnych	43

Nerwobóle szyi i obręczy barkowej	44
Skrzywienie boczne odcinka szyjnego kręgosłupa	46
Nieprawidłowa pozycja głowy	47
Kręgozmyk i niestabilność kręgów	51
4. Nie każdy ruch jest dobry	54
Pełny skłon głowy do przodu	54
Skłon głowy do tyłu	56
Ćwiczenia z dociskaniem głowy ręką	58
Ruch obrotowy szyi w pozycji skłonu głowy do tyłu	64
5. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń odcinka szyjnego	
kręgosłupa	67
Pozycja do boczego skłonu kręgów szyjnych	68
Pozycja do boczego i tylnego skłonu kręgów szyjnych	
i górnych piersiowych	69
Pozycja do ruchu obrotowego kręgów szyjnych	70
Pozycja do prostowania odcinków szyjnego i piersiowego	
kręgosłupa	71
Pozycja do ćwiczeń dolnych kręgów szyjnych	72
Pozycja do skłonu kręgów szyjnych do przodu	73
Pozycja do boczego skłonu kręgów szyjnych na leżąco ...	74
Pozycja do ruchu obrotowego kręgów szyjnych na leżąco ..	75
6. Kolejność ćwiczeń profilaktycznych	77
7. Ćwiczenia profilaktyczne przy zwyrodnieniu kręgów	
szyjnych	84
Automasaż mięśni przykręgosłupowych	86
Ćwiczenia rotacyjne stawów barkowych	87
Ćwiczenie barków i klatki piersiowej	88
Ćwiczenie prostujące odcinek piersiowy kręgosłupa	89
Mobilizacja przejścia szyjno-piersiowego	91

Ruch cofnięcia głowy	92
Ruch kiwnięcia	93
Trakcja kręgów szyjnych z podparciem głowy	95
Skłon boczny odcinka szyjnego ze stabilizacją głowy	96
Skłon kręgów szyjnych C3-C7 do przodu	98
Bierne skłony kręgów szyjnych z podparciem głowy	99
Bierny skłon kręgów szyjnych do przodu z podparciem głowy	101
Skłon boczny kręgów szyjnych z podparciem głowy ręką ..	102
Skłon odcinka szyjnego do przodu ze stabilizacją głowy ...	103
Trakcja odcinka szyjnego na stojąco z oparciem o krzesło ..	104
Ruch obrotowy głowy	105
Skłon boczny górnych kręgów szyjnych z podparciem głowy	107
Trakcja odcinka szyjnego z oparciem o krzesło	108
Ćwiczenie na górne kręgi szyjne	110
Mobilizacja przejścia szyjno-piersiowego na leżąco	112
Skłon boczny kręgów szyjnych na leżąco	113
Ruch obrotowy głowy na leżąco	114
Pozycja odciążająca odcinek szyjny	116
8. Domowa fizjoterapia	117
Prądy TENS	117
Terapia Biopton	120
Lampa na podczerwień	122
Zabiegi ciepłe	124
Miejscowa krioterapia	126
Mata terapeutyczna z kolcami do akupresury	128
Stawianie baniek	130
Stabilizacja odcinka szyjnego – miękki kołnierz szyjny	133