



КОРОГODOV П.С.
КИНЕЗИОЛОГ

Шея 10

Базовая

Мягкое движение для шеи,
плеч и верхней части спины

8 упражнений · около 10 минут · стул и стена

Для взрослых со знакомой лёгкой скованностью и локальным дискомфортом в шее, например после длительной работы за столом.

Начните с правил на следующих двух страницах. Карточки используйте вместе с инструкциями.

Образовательный материал. Не индивидуальное назначение и не лечение гипертонии, головокружения или неврологических нарушений.

ПЕРЕД ПЕРВЫМ ЗАНЯТИЕМ

Как начать

Десять минут - ориентир с паузами и переходами. Чтение карточек в первый раз займёт больше времени. Не ускоряйтесь ради таймера.

Начните с малого

Первые 2-3 занятия: примерно половина повторений или облегчённые варианты. Одного короткого занятия в день достаточно для старта; при чувствительности начните через день. Это стартовый вариант, а не обязательная норма.

Во время движения

Небольшое знакомое местное натяжение допустимо. Для этой мягкой версии выбирайте ощущения без боли или с лёгким дискомфортом примерно до 3 из 10. Не терпите нарастающую, острую или распространяющуюся боль.

Если стало неприятнее

Сократите амплитуду и повторы, сделайте паузу. Если дискомфорт не уменьшается, пропустите упражнение. Нельзя «продавливать» его до нужного количества повторов.

После занятия и на следующее утро

Симптомы должны вернуться к обычному уровню, а утром не быть сильнее, чем до занятия. Если стало хуже, уменьшите следующую нагрузку; при повторном ухудшении остановите комплекс и обсудите его со специалистом.

Порог 3/10 здесь выбран как осторожный ориентир для базового комплекса. Он не служит тестом безопасности и не отменяет правила остановки.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ

Сначала оцените симптомы

Срочно: 112 или 103

Не начинайте или прекратите упражнения при внезапной необычно сильной головной боли; новом нарушении речи, зрения или координации; внезапной слабости руки или ноги; обмороке; боли в груди или выраженной одышке. Особенно если симптомы возникли одновременно с болью в шее.

Нужна срочная медицинская оценка

Нарастающая слабость, новая неловкость кистей, ухудшение ходьбы или равновесия; новые нарушения мочеиспускания/дефекации; сильная боль после травмы. При быстром ухудшении вызывайте скорую. Высокая температура с сильной головной болью и скованностью шеи - также повод вызвать скорую.

До самостоятельного комплекса

Сначала обратитесь за оценкой, если боль отдаёт в руку, есть онемение, необъяснённое головокружение, новая необычная головная боль или постоянная усиливающаяся боль. После операции, при известной нестабильности шеи, остеопорозе/переломах позвонков или назначенных ограничениях нужен индивидуальный вариант.

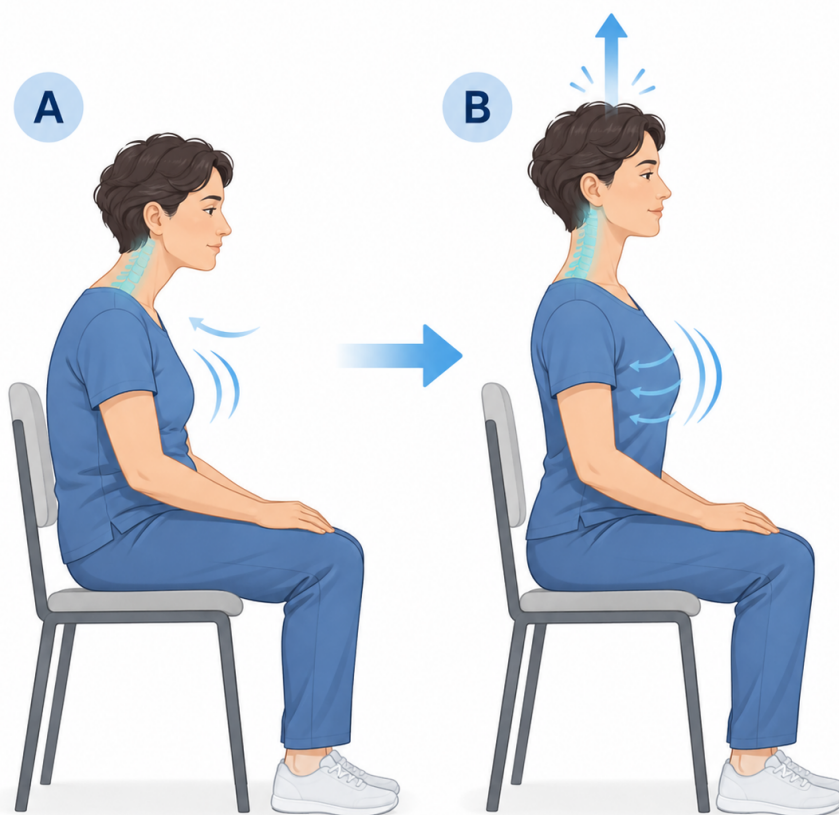
Если измерили очень высокое давление

При верхнем давлении 180 и выше ИЛИ нижнем 120 и выше (мм рт. ст.) отложите занятие. С симптомами из первого блока вызывайте скорую. Без них спокойно повторите измерение через минуту; если значение остаётся таким же высоким, срочно свяжитесь с врачом.

Новые симптомы во время упражнения: остановитесь. Головокружение не нужно «тренировать через силу». Этот список не заменяет медицинскую оценку.

01 / 08 НАСТРОЙКА

Дыхание и вытяжение



5–6 спокойных дыханий

5-6 спокойных дыханий

Около 1 минуты

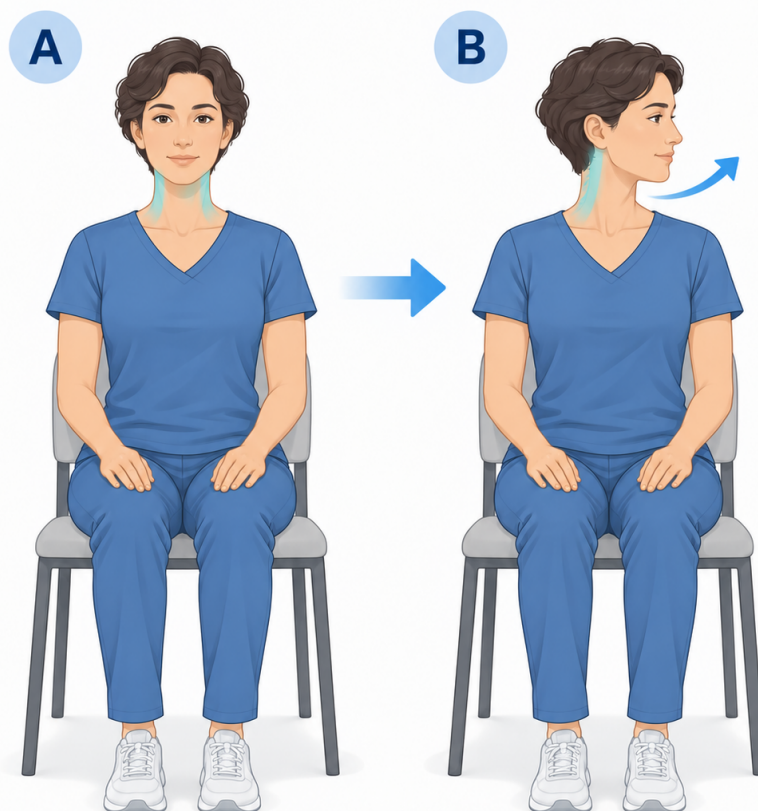
1. Сядьте удобно, стопы поставьте на пол. Руки положите на бёдра, плечи расслабьте.
2. Сделайте обычный спокойный вдох и мягкий выдох. Не старайтесь набрать как можно больше воздуха.
3. Представьте, что макушка слегка тянется вверх. Это удобное положение, а не силовое вытягивание шеи.

Подсказка. Не задерживайте дыхание и не удерживайте спину напряжённо. Менять позу в течение дня нормально.

Легче: Останьтесь с опорой на спинку стула и сделайте 3 обычных дыхания.

02 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Поворот головы



5–6 раз в каждую сторону

5-6 раз в каждую сторону

Около 1 минуты

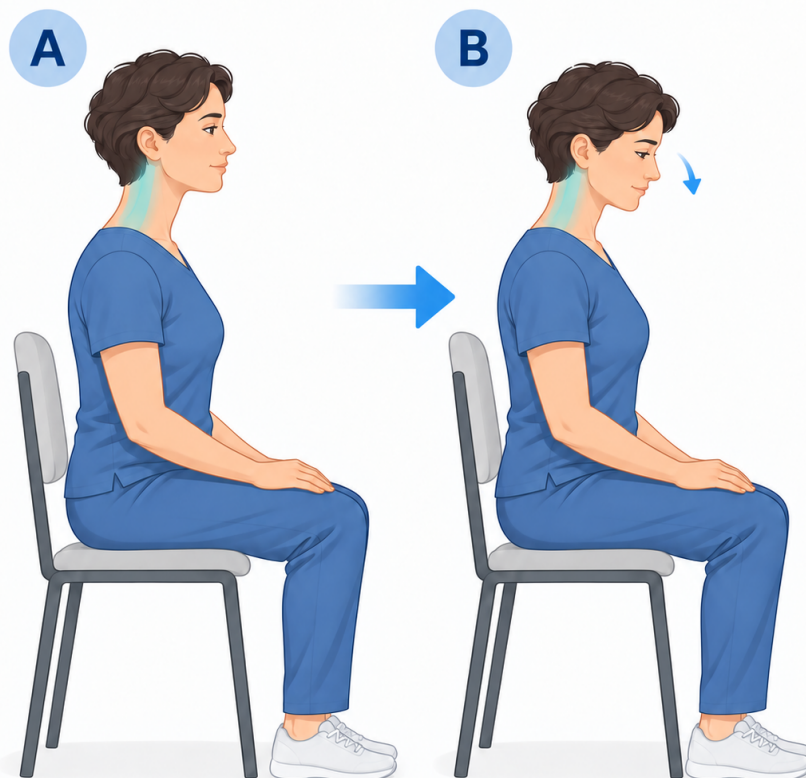
1. Смотрите перед собой. Плечи и корпус оставьте в удобном положении.
2. Плавно поверните голову вправо настолько, насколько комфортно. Вернитесь в середину.
3. Повторите влево. На поворот и возврат отведите примерно 4-5 секунд. Взгляд движется вместе с головой.

Подсказка. Не доворачивайте голову рукой. Не нужно повторять амплитуду рисунка или добиваться одинакового поворота в обе стороны.

Легче: Начните с 2-3 небольших поворотов в каждую сторону.

03 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ

Мягкие кивки



5–6 плавных повторений

5-6 плавных повторений

Около 30–45 секунд

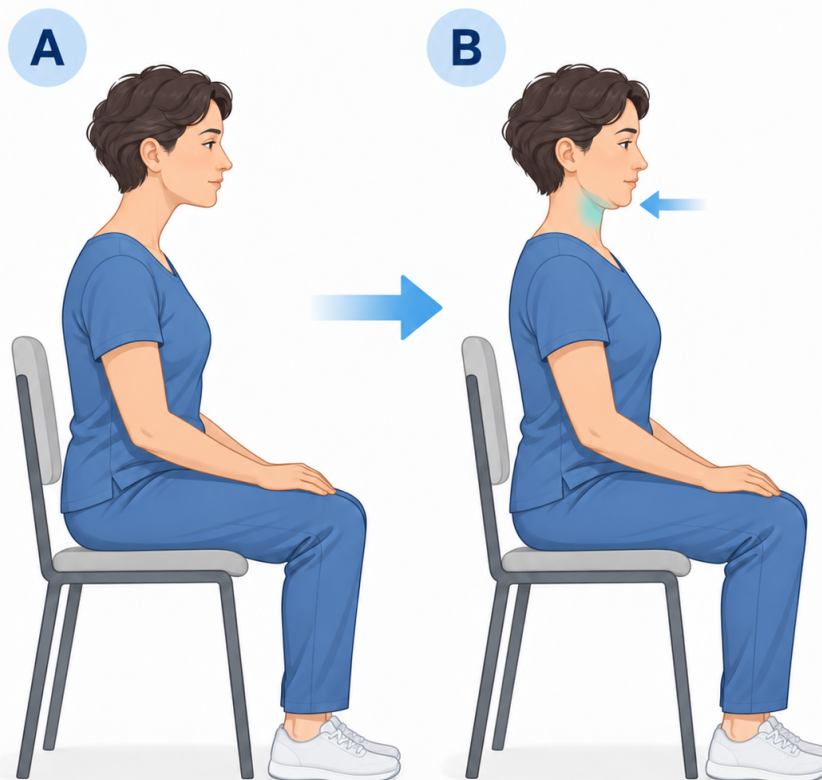
1. Сидя, оставьте плечи расслабленными и смотрите перед собой.
2. Очень немного кивните, словно тихо говорите «да». Подбородок чуть опускается, затылок мягко удлиняется.
3. Вернитесь в исходное положение. Движение небольшое, без удержания и усилия.

Подсказка. Не опускайте голову к груди и не запрокидывайте её при возвращении. Это маленький кивок, а не глубокий наклон.

Легче: Сделайте 2-3 почти незаметных кивка.

04 / 08 КОНТРОЛЬ

Подбородок назад



Удерживать 5 секунд

6 повторений по 5 секунд

Около 1 минуты, включая отдых

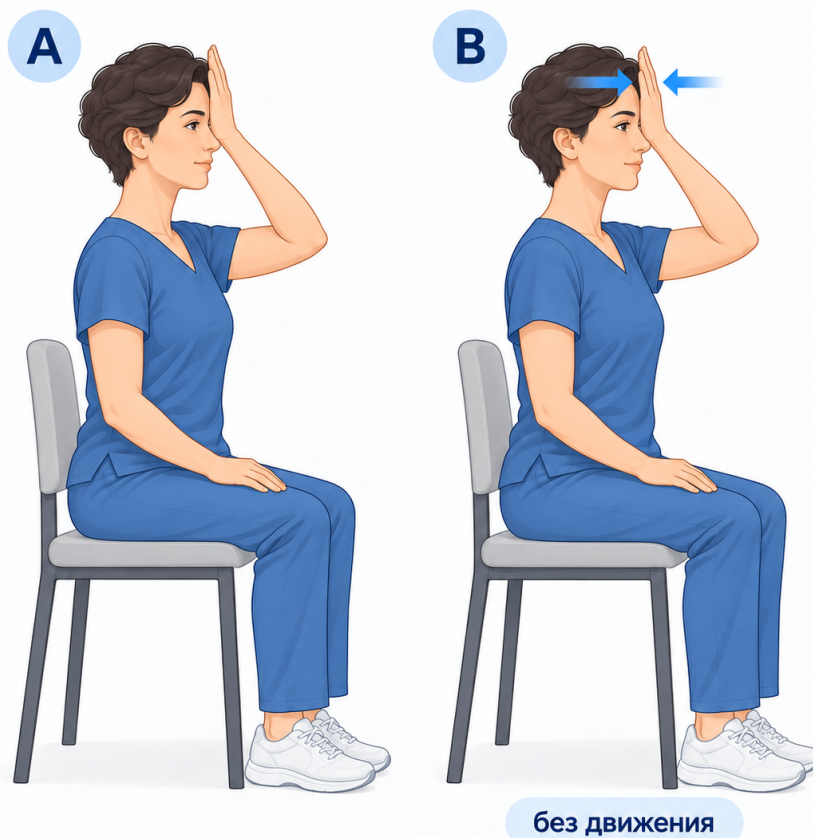
1. Смотрите прямо перед собой. Не выдвигайте голову вперёд специально.
2. Мягко сместите голову немного назад, будто делаете небольшой «второй подбородок». Взгляд остаётся горизонтальным.
3. Удерживайте 5 секунд, затем полностью отпустите усилие на 5 секунд. Дышите свободно.

Подсказка. Не прижимайте подбородок к груди и не толкайте голову рукой. Это лёгкое движение, а не попытка исправить осанку силой.

Легче: 3 повторения с удержанием по 2-3 секунды.

05 / 08 ЛЁГКОЕ УСИЛИЕ

Лоб в ладонь



4 раза по 5 секунд

4 повторения по 5 секунд

Около 45-60 секунд, включая отдых

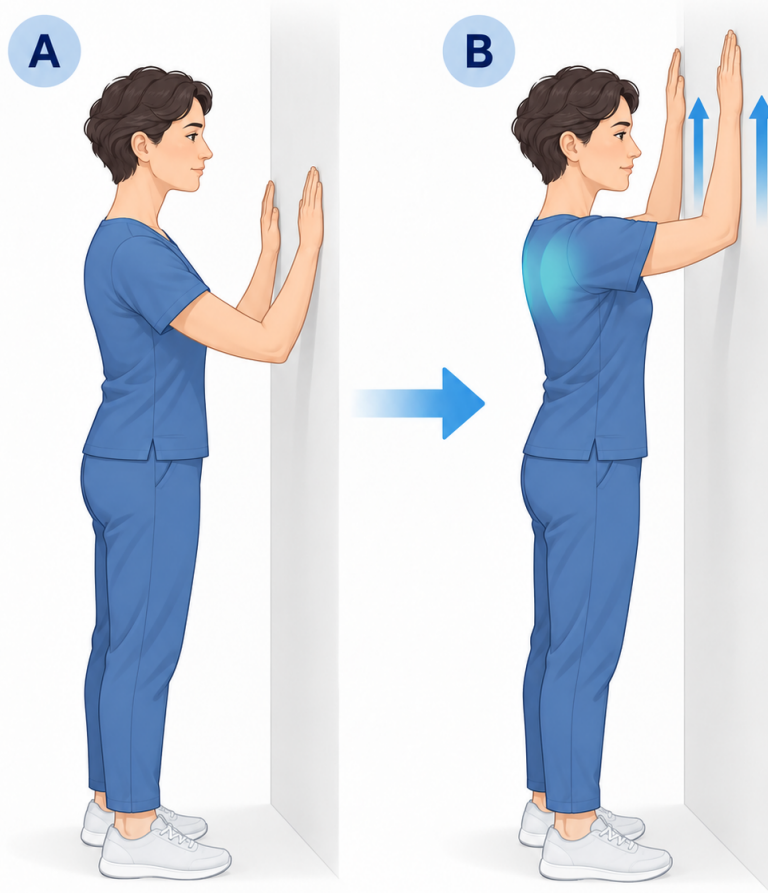
1. Положите ладонь на лоб выше бровей. Голова прямо, плечи расслаблены; локоть можно поддержать второй рукой.
2. Очень мягко надавите лбом в ладонь, а ладонью удержите голову на месте. Движения головы не происходит.
3. Сохраняйте усилие 5 секунд и отдыхайте 5-10 секунд. Достаточно лёгкого напряжения: примерно 2 из 10 по усилию.

Подсказка. Продолжайте дышать. Не сжимайте зубы, не давите изо всех сил и не запрокидывайте голову.

Легче: 2 повторения по 3 секунды с ещё меньшим усилием. Если неудобно плечу, пропустите упражнение.

06 / 08 ШЕЯ И ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Скольжение по стене



8–10 повторений

8-10 плавных повторений

Около 1 минуты

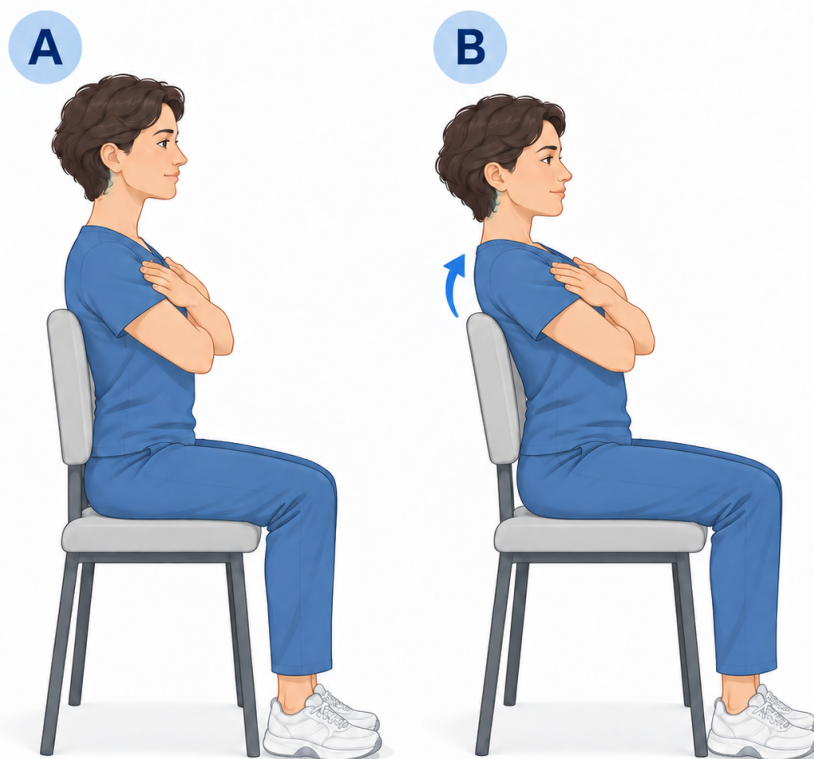
1. Встаньте лицом к стене. Положите на неё предплечья, локти согните. Стойте устойчиво.
2. Плавно скользите руками вверх до удобной высоты и возвращайтесь вниз. Поднимать их выше головы необязательно.
3. Дайте лопаткам естественно двигаться вместе с руками. Держите шею спокойно, не прогибайте поясницу.

Подсказка. Не зажимайте плечи у ушей, но и не тяните их силой вниз. Пальцы и предплечья легко касаются стены.

Легче: Сделайте 3-4 повторения в меньшей амплитуде. Если плечо болит, пропустите.

07 / 08 ПОДВИЖНОСТЬ СПИНЫ

Грудной отдел на стуле



6–8 повторений

6-8 плавных повторений

Около 1 минуты

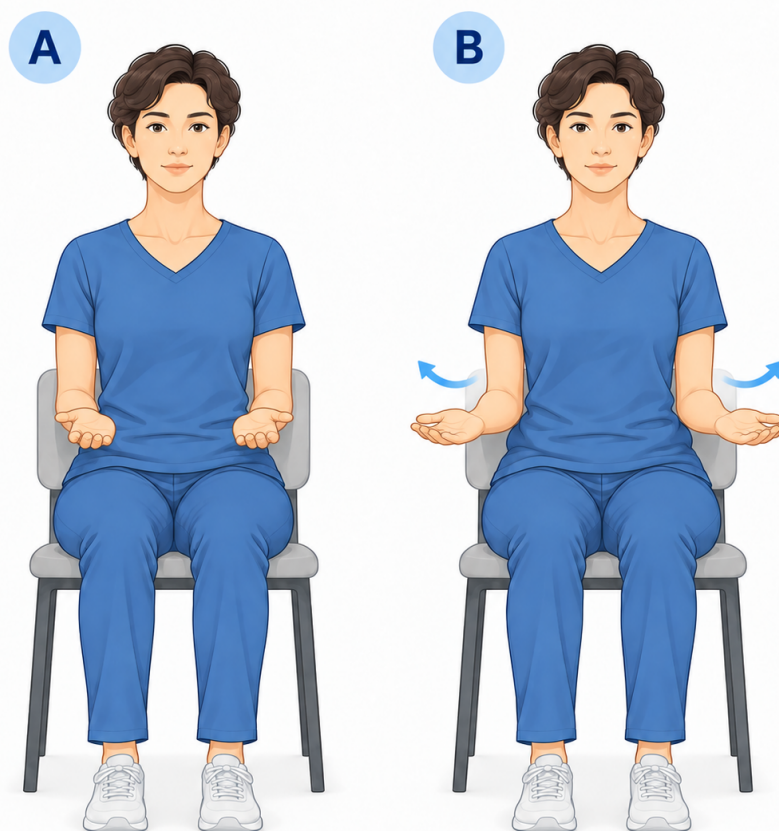
1. Сядьте на устойчивый стул без колёс. Верх спинки должен оказаться чуть ниже лопаток; руки скрестите на груди.
2. Мягко приподнимите грудную клетку и немного разогните верх спины над спинкой стула. Таз остаётся на сиденье.
3. Вернитесь обратно. Голова следует за верхом спины без отдельного запрокидывания; подбородок слегка подбран.

Подсказка. Не добивайтесь хруста, не давите спиной на острый край. При боли в шее или спине уменьшите движение либо пропустите.

Легче: 3-4 небольших движения. Если нет подходящего стула, пропустите; при остеопорозе или переломах позвонков сначала согласуйте.

08 / 08 СПОКОЙНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ

Раскрытие плеч



6–8 плавных повторений

6-8 плавных повторений

Около 1 минуты

1. Сидя или стоя, прижмите локти без усилия к бокам и согните их под прямым углом. Ладони смотрят вверх.
2. Плавно разведите предплечья в стороны, сохраняя локти рядом с туловищем. Голова смотрит прямо.
3. Задержитесь на 1-2 секунды и вернитесь. Дышите обычно, выбирайте небольшую удобную амплитуду.

Подсказка. Не отводите локти назад и не сводите лопатки изо всех сил. Это свободное движение плеч, без резинки и утяжелителей.

Легче: 3-4 повторения в небольшой амплитуде; при боли в плече пропустите.

СОХРАНИТЕ ПОД РУКОЙ

Весь комплекс на странице

Полный объём - после нескольких комфортных пробных занятий. Выполняйте последовательно, отдыхая по необходимости.

01 Дыхание и вытяжение
5-6 спокойных дыханий

02 Поворот головы
5-6 раз в каждую сторону

03 Мягкие кивки
5-6 плавных повторений

04 Подбородок назад
6 повторений по 5 секунд

05 Лоб в ладонь
4 повторения по 5 секунд

06 Скольжение по стене
8-10 плавных повторений

07 Грудной отдел на стуле
6-8 плавных повторений

08 Раскрытие плеч
6-8 плавных повторений

Сами упражнения займут примерно 7-8 минут; с отдыхом и переходами обычно получается около 10. Продолжительность индивидуальна.

Не догоняйте пропущенные повторы. Меньший комфортный объём лучше занятия через нарастающий дискомфорт.

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

Как понять, что вам подходит

Сравните один обычный поворот

До и после занятия один раз спокойно поверните голову вправо и влево. Сравните удобство, не максимальный угол. Мгновенное облегчение не обязательно; отсутствие ухудшения тоже полезная обратная связь.

На следующий день

Оцените знакомое бытовое действие: повернуться к собеседнику, посмотреть в сторону, поработать за столом. Запишите коротко: легче / без изменений / хуже. Учитывайте новые симптомы, а не только число повторов.

Как постепенно добавить нагрузку

Если несколько занятий подряд и следующее утро проходят спокойно, прибавьте 1-2 повторения в одном упражнении до указанного диапазона. Не увеличивайте одновременно усилие, амплитуду и количество. При ухудшении вернитесь к меньшему объёму.

Когда обсудить дальнейший план

Если боль мешает сну и обычным делам, нарастает или появляются новые симптомы, обратитесь раньше. Если за 2-4 недели нет заметного положительного сдвига, обсудите индивидуальную программу. При длительной боли одной разминки может быть недостаточно.

Добавляйте обычную посильную активность и перерывы в длительном сидении. Не нужно весь день удерживать «идеальную» позу или постоянно втягивать подбородок.

О МАТЕРИАЛЕ

На чём основан комплекс

В рекомендациях поддерживаются усиленное движение, обучение самопомощи и постепенная нагрузка. Единого лучшего набора упражнений для всех людей с болью в шее не установлено.

«Шея 10» - авторская компоновка распространённых движений. Эта конкретная последовательность и её десятиминутная длительность не проходили клиническое испытание. Изображения показывают принцип, а не обязательную для вас амплитуду.

1. El-Allawy et al., 2025. Clinical Practice Guideline: Nonspecific Neck Pain.
2. Blanpied et al., 2017. Neck Pain: Revision 2017. JOSPT.
3. de Zoete et al., 2020. Сравнение упражнений: сетевой метаанализ 40 исследований.
4. NHS inform. Exercises for neck problems: постепенный старт и реакция на следующий день.
5. NHS Bexley. Mechanical Neck Pain: простые упражнения и изометрия.
6. NHS Dynamic Health. Mid-back pain: движение грудного отдела.
7. NHS Leicestershire. Neck Pain: симптомы для срочного обращения.
8. American Heart Association / Stroke Association. Очень высокое давление: когда нужна срочная помощь.

Названия источников кликабельны. Проверка источников: 16 сентября 2026 г. Точная стартовая дозировка и упрощения выбраны для этой образовательной версии и могут требовать изменения для конкретного человека.