

## Гимнастика для шеи и спины

*Материал подготовлен по материалам портала ProRosta на основе интервью с врачом-неврологом, специалистом по физической реабилитации Русланом Садыковым.*

Когда вы выключаете компьютер в конце рабочего дня, тело часто напоминает застывшую бетонную конструкцию, а не живой, подвижный организм. Шея теряет способность свободно поворачиваться, в грудном отделе поселяется свинцовая тяжесть, а поясница ноет тупой, изматывающей болью, которая не проходит даже дома, при смене положения тела. Офисный стул — великий уравниватель: он одинаково беспощаден к позвоночнику любого сотрудника.

В современной неврологии это состояние классифицируют как дорсопатию, спровоцированную длительной статической нагрузкой и гиподинамией. Проблема здесь лежит гораздо глубже, чем поверхностная мышечная усталость. Опорно-двигательному аппарату не поможет разовая ударная тренировка в выходные — «навёрстывание упущенного» может даже навредить. Позвоночнику требуется регулярная, дозированная микро-поддержка и декомпрессия в течение всего рабочего дня.

Если игнорировать скованность и надеяться на адаптационные ресурсы организма, можно прийти к кумулятивной травме тканей. Лёгкий дискомфорт сегодня — это протрузии, экструзии межпозвонковых дисков и хронические мигрени завтра.

### Физиология сидячей работы: почему спина «горит»?

Невозможно эффективно решить проблему, не понимая её механику на клеточном и тканевом уровне. С точки зрения эволюционной биологии, длительное сидение — это не отдых, а тяжёлое испытание на прочность. Нагрузка на поясничный отдел позвоночного столба в положении сидя с наклоном вперёд зачастую превосходит нагрузку при спокойном стоянии или ходьбе.

#### 1. Статическая ишемия и феномен «кислородного долга»

Человеческое тело — это биомеханическая система, созданная для динамики. Скелетные мышцы выполняют функцию «периферического сердца»: сокращаясь и расслабляясь, они проталкивают венозную кровь и лимфу по сосудам. В статичной офисной позе этот насос выключен. Глубокие мышцы-стабилизаторы (мультифидус, глубокие разгибатели) часами находятся в тоническом напряжении, удерживая вертикальное положение тела. Кровоток в них критически замедляется, ткани начинают испытывать локальную гипоксию (нехватку кислорода), а продукты метаболизма, в частности лактат и медиаторы воспаления, не вымываются. Именно это химическое «закисление» тканей мозг интерпретирует как жжение и боль между лопатками или в пояснице.

#### 2. Дегидратация межпозвонковых дисков

Межпозвонковые диски уникальны тем, что у взрослых людей они не имеют собственных кровеносных сосудов. Они питаются исключительно методом диффузии — впитывают синовиальную жидкость и нутриенты из окружающих тканей, словно губка. Но этот процесс, называемый имбибицией, происходит только при перепаде давления — то есть при движении. Нет движения — нет питания. Многочасовая сидячая работа буквально «высушивает» диски, делая их хрупкими, теряющими высоту и уязвимыми к разрывам фиброзного кольца. Так формируется остеохондроз и спондилоартроз.

#### 3. Биомеханика «Текстовой шеи» (Text Neck)

Обратите внимание на положение своей головы, когда вы читаете с экрана или пишете сообщение в мессенджере. Скорее всего, она выдвинута вперёд относительно вертикальной оси тела. В этот момент вступают в силу неумолимые законы физики рычагов.

**Доказательная база:** Исследование, проведённое под руководством хирурга-вертебролога Кеннета Хансраджа (New York Spine Surgery & Rehabilitation Medicine) и

опубликованное в базе данных Национальной медицинской библиотеки США (PubMed), доказало пугающую математическую зависимость. В нейтральном положении голова взрослого человека весит около **4–5 кг**. Наклон вперёд всего **на 15 градусов** увеличивает нагрузку на шейный отдел **до 12 кг**. При наклоне в **60 градусов** (типичная поза при просмотре смартфона) нагрузка возрастает до **27 кг**. Шейные позвонки и мышцы вынуждены часами удерживать вес, эквивалентный весу восьмилетнего ребёнка.

Внедрение активных пауз — не прихоть, а физиологическая необходимость для сохранения трудоспособности.

Гимнастика для шеи и спины помогает снять напряжение, улучшить кровообращение и предотвратить проблемы, связанные с длительным сидением за компьютером. Упражнения можно выполнять прямо на рабочем месте, не вставая со стула.

### **Техника безопасности: принцип «Не навреди»**

Позвоночник — структура сложная и деликатная, насыщенная нервными окончаниями. Выполняя упражнения на рабочем месте без разогрева, мы обязаны исключить любые риски травматизации.

**Тотальный контроль амплитуды.** Забудьте о спортивном принципе «быстрее, выше, сильнее». В офисной разминке мы работаем исключительно в комфортной зоне — до ощущения приятного, мягкого натяжения фасций. Резкая, «электрическая» или стреляющая боль — стоп-сигнал, требующий немедленного прекращения упражнения.

**Синхронизация с дыханием.** Задержка дыхания на усилии (натуживание) повышает внутрибрюшное и внутричерепное давление, что опасно, особенно при наклонах. Любое усилие и растяжение всегда выполняются на медленном, протяжном выдохе через рот или нос.

**Изоляция движения.** Двигаться должен только целевой отдел позвоночника. Если мы работаем с шеей, плечи должны оставаться неподвижным горизонтом, не «подыгрывая» движению.

**Фиксация опоры.** Если ваше кресло оснащено колёсиками, уприте его в стену или заблокируйте механизм качания. Нестабильная опора во время скручиваний может привести к потере равновесия и микротравмам мышечного аппарата.

### **Упражнения для шеи и спины**

#### **1. Самомассаж шеи**

Небольшой массаж поможет разогреть и расслабить мышцы шеи, подготовить их к дальнейшим упражнениям.

##### **Как выполнять:**

- Пальцами рук пройдите по длинным мышцам-разгибателям шеи, которые идут вдоль шейного отдела позвоночника: от черепа вниз, в сторону трапеции. Помассируйте их движениями вверх-вниз.
- Выполните аккуратные круговые движения снизу вверх, поднимаясь к основанию черепа.



Делайте самомассаж аккуратно, не давите на позвоночный столб — только на мышцы рядом

**Время выполнения:** достаточно 3—5 минут.

## 2. Наклоны и повороты головы

Наклоны помогут расслабить шею и убрать зажимы.

**Как выполнять:**

- Наклоните голову вперед — подбородок уходит на грудь. Почувствуйте, как растягиваются мышцы. Причем ощущения будут не только в шее, но и по всей спине вдоль позвоночника, вплоть до поясницы.
- Плавно возвращайтесь назад.
- Вернитесь в исходную точку и наклоните голову к правому плечу, чтобы чувствовалось растяжение.
- То же самое сделайте к левому плечу.
- Для поворотов головы влево и вправо сядьте прямо и мягко поворачивайте голову в сторону, старайтесь посмотреть за плечо. Не делайте резких движений, выполняйте все плавно и медленно, с фиксацией в крайней точке на пару секунд.



- Не запрокидывайте назад голову слишком активно, это может вызвать головокружение и другие неприятные ощущения
- При выполнении упражнения вы можете почувствовать, что сначала амплитуда небольшая, есть дискомфорт. Но с каждым подходом она будет увеличиваться. Вы можете делать вращения головой везде и всюду. Во время рабочего дня за компьютером выполняйте их каждые 1,5—2 часа, чтобы сбрасывать напряжение с шеи.

## 3. Растяжение в наклоне

Растяжение в наклоне поможет мягко расслабить мышцы надлопаточной области, которые напрягаются, пока работаете за компьютером.

**Как выполнять:**

- Возьмитесь левой рукой за сиденье стула. Правую руку положите на голову сбоку, прикройте ладонью ухо. Тяните левое плечо вниз.
- Аккуратно наклоните и удерживайте голову в течение 5—7 секунд. Не давите — просто осторожно держите ладонь на голове.
- Верните голову в нейтральное положение. Повторите то же самое для другой стороны.



Следите за силой давления — в растягиваемой стороне не должно возникать боли

**Время выполнения:** около 1,5—2 минут.

**Количество повторений.** Делайте по 10 подходов каждые 1,5—2 часа.

#### 4. Ретракция шеи

Упражнение поможет снизить нагрузку на шею, которая возникает из-за постоянного наклона и выдвижения головы вперед.

**Как выполнять:**

- Сядьте прямо, потянитесь макушкой в потолок.
- Мягко выдвиньте голову вперед. Подбородок держится параллельно полу.
- Так же мягко задвиньте назад, не запрокидывая голову. Макушка продолжает тянуться в потолок.
- Расслабьте шею и снова задвиньте голову назад. Можно положить ладонь на затылок и создавать сопротивление: затылок давит на ладонь, ладонь — на затылок.



Следите за тем, чтобы в движение шеи не включалось движение плеч

**Время выполнения:** 2—2,5 минуты.

**Количество повторений:** 3 подхода по 12 повторений.

## 5. Пожимания и вращения плечами

Упражнение на плечи помогает снять напряжение с трапеций — эти мышцы особенно сильно устают от работы за компьютером.

**Как выполнять:**

- Приподнимайте плечи вверх-вниз в комфортном темпе. Старайтесь максимально опустить плечи вниз и растянуть трапециевидную мышцу, а при подъеме вверх — напрячь ее.
- Для круговых движений плечами позвольте рукам расслабленно висеть вдоль корпуса. Вращайте плечами вперед и назад.



Если почувствуете усталость в трапециях и шее раньше, чем сделаете 8—10 повторов, можете закончить упражнение

**Время выполнения:** около 40 секунд суммарно на два упражнения.

**Количество повторов:** для обоих упражнений сделайте 8—10 повторов в каждую сторону.

## 6. Раскрытие и закрытие грудной клетки

Упражнение на грудную клетку возвращает подвижность этому отделу, снимает напряжение и снижает риск того, что к концу дня вы столкнетесь с болью между лопаток. Кроме того, работа с грудным отделом косвенно снижает нагрузку и на шею.

**Как выполнять:**

Поднимите руки вверх, согните в локтях под 90°.

- Соедините ладони и локти вместе перед собой. Сделайте выдох — вы закрыли грудной отдел. Слегка наклоните голову вниз, чтобы растянулись мышцы спины.
- Сохраняя угол в локтях 90°, разведите руки в стороны, максимально прижимая лопатки друг к другу. Сделайте глубокий вдох — вы раскрыли грудной отдел. Подбородок можно немного приподнять вверх, когда сокращаете мышцы спины и лопаточной области.



Фокусируйтесь не на работе рук, а на движении лопаток

**Время выполнения:** 60 секунд.

**Количество повторений:** 8—10 раз.

## 7. Прогибы с замком на шее

Прогибы с замком на шее — еще одно упражнение, которое помогает расслабить грудной отдел.

**Как выполнять:**

- Сидя на стуле, обхватите ладонями шею сзади, соберите руки в замок. Локти смотрят вперед.
- На выдохе потянитесь локтями вверх, прогибаясь в грудном отделе. Руки остаются параллельны друг к другу. Следите, чтобы не прогибалась поясница.
- На вдохе вернитесь в исходную позицию.



Если поясница пытается прогнуться вслед за грудным отделом, прижмите ее к спинке стула

**Время выполнения:** 2—3 минуты.

**Количество повторений:** 20—30.

## 8. Вытягивание рук

Еще одно упражнение на грудной отдел — вытягивание рук.

**Как выполнять:**

- Вытяните прямые руки вперед, возьмитесь одной рукой за другую и тяните их вперед, словно пытаетесь вытащить из тела.
- Округлите грудной отдел, плечи подайте слегка вперед и разведите максимально лопатки в стороны, чтобы растянуть мышцы спины.
- Потянитесь вправо, влево.



Чем сильнее вы округлите спину в этом упражнении, тем сильнее будет эффект растяжения

**Время выполнения:** 30—40 секунд.

**Количество повторений.** Выполняйте упражнение, пока не ощутите тепло в области лопаток или пока не почувствуете, как улучшилась подвижность грудного отдела. Другой вариант — просто сделайте упражнение 8—10 раз.

## 9. Сгибание и разгибание спины

В упражнении работают мышцы-разгибатели позвоночника по всей длине — от шеи до крестца. Это помогает проработать всю спину, вернуть ей подвижность, убрать неприятное чувство скованности.

**Как выполнять:**

- Сидя на рабочем стуле, положите ладони на колени.
- Прогните спину, чтобы наклониться грудью к бедрам. Приподнимите подбородок.
- Согните позвоночник — округлите спину, подбородок стремится к груди.



Выгибая спину, старайтесь не запрокидывать голову далеко — просто приподнимите подбородок чуть сильнее, чем в стандартном ровном положении

**Время выполнения:** 60 секунд.

**Количество повторений.** В динамике повторяйте упражнение 10—12 раз. Выполняйте каждый шаг медленно, с концентрацией на работе мышц и ощущениях растяжения, когда округляете спину.

## 10. Скрутка

Скрутка в первую очередь помогает размять поясницу, но также расслабляет грудной отдел и плечи.

**Как выполнять:**

- Положите правую руку на бок левого бедра. А левую руку заведите за спину, постарайтесь положить тыльную сторону ладони на бок правого бедра.
- Поверните корпус влево, выполняя скрутку. Помогайте себе руками, усиливая поворот.
- Зафиксируйтесь в крайнем положении на несколько секунд.
- Повторите упражнение на другую сторону.



Чем сильнее будете заводить активное плечо назад, тем сильнее будете чувствовать лопатки и растягивать грудные мышцы

«Если такая скрутка вам недоступна, можно сесть так, чтобы стол находился сбоку. Обопритесь на него руками и отталкивайтесь от стола, скручивайте корпус в одну и в другую сторону. Сделайте по 3—4 повторения вправо и влево».

**Время выполнения:** 60 секунд.

**Количество повторений:** 2—3 раза на каждую сторону. Десяти упражнений достаточно, чтобы снять напряжение со спины и шеи, пока сидите в кресле в офисе или дома. Но если вам комфортно, вы не устали, то можете сделать еще несколько упражнений — для них придется встать из-за стола.

## 11. Сгибание и разгибание спины стоя

Это упражнение похоже на стандартное сгибание и разгибание спины, которое делали ранее. Но за счет того, что бедра не зафиксированы на стуле, в нем можно сильнее проработать поясницу.

**Как выполнять:**

- Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согните колени. Положите руки на бедра.
- Выполняйте медленно разгибание позвоночника — прогните спину. Подбородок стремится вверх.
- Затем согните позвоночник — округлите спину. Разведите лопатки, подбородок направлен к груди.



Для лучшего растяжения поясницы включайте в работу и таз — подкручивайте, когда округляете спину, и отводите назад, когда прогибаетесь

**Время выполнения:** 60 секунд.

**Количество повторений:** 8—10 раз.

## 12. Вытягивание вперед

Вытягивание вперед — упражнение, где растягиваются мышцы грудного отдела, но помимо этого прорабатывается поясница.

**Как выполнять:**

- Поставьте ноги широко — позиция плие. Колени смотрят в том же направлении, куда и стопы. Положите руки на колени.
- Правой рукой оттолкнитесь от колена, заводя плечо перед собой.
- Повторите то же самое через левое плечо.



В зависимости от степени давления ладонями в ноги вы можете ощутить и растяжение внутренней поверхности бедра

**Время выполнения:** 40—45 секунд.

**Количество повторений:** 8—10 раз на каждую сторону.

## 13. Вытягивание вверх и вниз

Упражнение поможет снять зажим с поясницы, а если делать его регулярно — сможете улучшить осанку.

**Как выполнять:**

- Из положения стоя поднимите руки вверх. Ладони смотрят друг на друга, потянитесь в потолок. Старайтесь «вырасти» и вытянуться в позвоночнике.
- Из этого положения с прямыми руками наклонитесь вперед с ровной спиной, сохраняя все анатомические изгибы. Колени можно смягчить.
- Выпрямитесь обратно, руки снова устремляются вверх.



Когда тянетесь вверх, старайтесь не уводить плечи к ушам — держите лопатки направленными в ребра. Когда вытягиваетесь вниз, обхватите ноги руками, соедините

кисти под коленями. Максимально округлите спину, насколько возможно, не разъединяя руки

**Время выполнения:** 60 секунд.

**Количество повторений:** 8—10 раз.

#### **14. Расслабление спины**

Комплекс завершаем упражнением на расслабление спины с помощью наклонов. Что важно: стоит расслабиться и опустить спину вниз, чтобы мышцы мягко растягивались под силой гравитации. Нет задачи дотянуться до пола и сделать идеальную складку — важно просто расслабиться.

**Как выполнять:**

- Слегка согните ноги в коленях.
- Опустите спину вниз, возьмитесь за локти.
- Почувствуйте полное расслабление спины.
- Должно возникнуть ощущение, будто тело повисло.
- Для полного расслабления можно положить живот на бедра и округлить спину, если получается.



Держите себя в наклоне столько, сколько комфортно, — это могут быть и 5, и 15 секунд

**Время выполнения:** 5—30 секунд.

**Количество повторений:** 8—10 раз.

*Если есть хронические заболевания позвоночника или боли, проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий.*