

БУГОРОК БИША ИЛИ ВДОВИЙ ГОРБИК

03.04.2020

Неврология



Красота нашего лица во многом зависит от правильной посадки головы. При нарушениях нормальной физиологии шейного отдела позвоночника может образоваться так называемая холка, или другие ее названия - загривок, вдовий горбик, жировик, бугорок Биша. Основные причины возникновения горбика - недостаток физической активности, длительное времяпрепровождение за письменным столом, компьютером, неправильная осанка. Вырастает горбик в районе седьмого позвонка.

Длительная адинамия приводит к неправильной статической нагрузке на шейный отдел позвоночника, стойкому спазму мышц шеи и воротниковой зоны. Впоследствии развивается слабость мышц и связок шейного отдела позвоночника, увеличение естественных изгибов, потеря эластичности позвоночных дисков. Кроме физиологических предпосылок, в образовании горбика специалисты усматривают нервные перегрузки. Стресс приводит к энергетическому застою в шейном отделе, выраженном в спазме сосудов. Чаще с этим сталкиваются женщины, которые склонны взваливать на себя ответственность за окружающих, «везут» на себе всю семью, втягиваются в бесконечные волнения и хлопоты. Эти дамы отзывчивы по характеру и очень деятельны, стараются решать все проблемы лично. Так о них и говорят: «Все взваливают на свои плечи».

К чему приводит запущенная ситуация с «холкой»? - следствием шейного остеохондроза является передавливание позвоночных артерий, проходящих в костном канале шейного отдела позвоночника. В этом случае ухудшается кровообращение в головном мозге, особенно его заднего отдела.

Как бы это грустно ни звучало, но горбик - не благородное отложение солей. Это скопление жировой ткани и лимфы. Когда мы сутулимся, наши плечи уходят вниз и вперед. А голову при этом мы стараемся держать ровно и рефлекторно откидываем ее назад. Затылок зажимается, перенапряженные мышцы сдавливают сосуды. Из-за ухудшения притока-оттока крови от мозга и появляется сонливость, головные боли, нарушение памяти. Страдает и внешность. Недостаточное кровоснабжение ведет к ухудшению питания лица, кожа становится морщинистой, сухой, быстро увядает.

Если горбик уже появился, и компрессия важнейшего отдела позвоночника, укорочение шеи, - стали фактом, влекущим за собой массу проблем, как быть? Специалисты подготовили ряд рекомендаций.

- 1) Делайте отжимания. Один-два похода в день.
- 2) Несколько раз в день подходите к ровной стене, стараясь касаться ее областью затылка, пяток и находитесь в этом положении от 1 минуты до 3. Это научит контролировать правильную осанку.
- 3) При сидячей работе представьте, что невидимая ниточка тянет за макушку вверх, и старайтесь тянуться вверх. Совсем скоро вы удивитесь, что уже не можете сидеть ссутулившись.
- 4) Откажитесь от тесного белья, сдавливающего кровеносные сосуды, мешающего нормальной экскурсии диафрагмы.
- 5) Следующая рекомендация – чрезвычайно важная. Это массаж воротниковой зоны с целью стабилизации положения позвонков и снятия компрессии. Упражнения взяты из мануальных практик:

А) Соедините руки за спиной, стараясь их максимально приблизить друг к другу локтями, отведите руки назад на вдохе как можно дальше. На выдохе запрокиньте голову назад на образовавшуюся складку. Задерживаемся в этом положении на 4 вдоха и выдоха.

2) Делайте растяжение задней поверхности шеи. Наклоните голову, сложите обе ладони себе на затылок, задержитесь в этом положении до счета 20, с каждым вдохом и выдохом старайтесь опустить голову как можно ниже к груди. Это очень эффективное упражнение.

При нестабильности шейных позвонков рекомендуется щадящий комплекс упражнений, действующий мягко и постепенно:

А) Поворачиваете голову влево-вправо при малой амплитуде, на 2 см, как будто говорите «нет».

Б) Киваете головой на малой амплитуде, как будто с кем-то соглашаетесь.

В) Качаете головой на малой амплитуде, как будто чем-то недовольны.

В конце гимнастических упражнений нанесите средство Карипаин Ультрагель, втирайте до полного впитывания.

В запущенных случаях, когда уже присоединился болевой компонент, ежедневно делайте применяйте самомассаж:

А) Костяшками фаланг пальцев совершайте круговые перебирающие движения у себя за головой слева и справа от холки.

Б) Внешними ребрами ладони проводите «пиление» холки слева и справа от позвонков – одна ладонь вверх, другая одновременно и идет вниз и наоборот.

И) Под позвоночник уложите длинный валик диаметром около 6-8 см от поясницы до 7 позвонка, голова должна касаться пола. Совершайте махи руками вверх-вниз от головы к ногам, выполните 100 раз, потом расслабьтесь и лежите на валике три минуты. Это упражнение поможет Вам избавиться от холки и раскрыть грудной отдел.

И последняя рекомендация для применения в домашних условиях: для восстановления состояния межпозвоночных дисков необходимо тепло, которое расслабит спазмированные мышцы. Тепловые компрессы сочетайте с нанесением средств с противовоспалительной и протеолитической активностью. Весь этот набор присутствует в Карипаине Ультрагеле.

[Предыдущая статья](#)