

## Πόννοι στον αυχένα: Πώς θα τους προλάβετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

516523e934b65a591a7fe41b6d9252c8\_L

Οι παθήσεις του αυχενικού τμήματος της σπονδυλικής στήλης αυξάνονται σταθερά τα τελευταία λόγω της καθιστικής ζωής, της έλλειψης άσκησης και τους στρες.

Υιοθετώντας τις παρακάτω αλλαγές στην καθημερινότητά σας, μπορείτε να προφυλαχθείτε από τους πόνους στον αυχένα.

Εάν κάνετε καθιστική εργασία που απαιτεί κάμψη του κεφαλιού και του αυχένα:

- Κάντε διαλείμματα σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Σταθείτε όρθιοι και περπατήστε για μερικά λεπτά.
- Τραβήξτε το κεφάλι προς τα πίσω και κάντε εκτάσεις μόλις αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα στην περιοχή του αυχένα.

Όσο κάθεστε

- Η θέση του κεφαλιού και του αυχένα πρέπει να είναι ευθυτενής. Το κεφάλι δεν πρέπει να προβάλλει προς τα εμπρός.
- Εφαρμόστε ρυθμικά, οπίσθια έλξη και έκταση, αμέσως όταν αρχίσουν να εμφανίζονται σημάδια δυσφορίας ή πόνος στην περιοχή του αυχένα.
- Κάντε διαλείμματα κάθε μία ώρα και περπατήστε για μερικά λεπτά.
- Φροντίστε η καρέκλα να έχει χερούλια ή οι αγκώνες να ακουμπούν πάνω στο τραπέζι, ώστε να χαλαρώνουν οι μύες της ωμικής ζώνης και του αυχένα.

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)