Jak na zablokovaný krk

Přečtěte si rady a zkušenosti na téma jak se zbavit zablokovaného krku.
Co nejvíce ovlivňuje stav vašeho krku? Jaká existuje prevence?

Jak poznáte zablokovaný krk?

Lidově se říká, že došlo ke skřípnutí nervu.. Bolest se projevuje i při malém pohybu krku a vystřeluje od krční páteře až do hlavy. Můžete trpět nevolnostmi a závratí.

K zablokování krku nejčastěji dochází:

- při dlouhodobém sezení např. u PC, kdy nedochází ke změně polohy krku (protažení)
- při dlouhodobém spaní v nepřirozené poloze (např. příliš vysoký polštář)
- když je tělo vystaveno delší dobu průvanu
- když bez dostatečného protažení vykonáte prudký/namáhavý pohyb

Jak se zbavit ztuhlého krku?

Nebudu Vám zde psát, že nejlépe uděláte, když rovnou zajdete k lékaři. Spíše Vám poradím vyzkoušené postupy jak se, co nejdříve zbavit bolesti.

Postižené místo zahřejte:
K uvolnění ztuhlého krku dojde, když strávíte několik desítek minut **v horké vodě** ideálně, když si do ní přidáte trochu eukalyptového oleje.
Na postižené místo dáte nahřívací dečku, ručník,.. a potřete např. alpou.

Pohyb k uvolnění
K uvolnění krku, můžete provést několik jednoduchých cviků. Ovšem velmi záleží na Vašem celkovém stavu. Můžete si naopak uškodit.

Návštěva šikovného chiropraktika/fyzioterapeuta
Který dokáže Vašemu tělu za pár minut ulevit.

Mějte na paměti, že výčet výše uvedených postupů je pouze dočasné řešení vašeho problému. Pokud se problém opakuje, zvažte radikální změnu svého života. Oslabené svaly je potřeba posilovat. Viz. prevence.

Prevence

- pokud máte sedavé/strnulé zaměstnání u počítače, **snažte se čas od času protáhnout**. Protažení krku můžete provádět i při práci, kdy pomalu pohybujete hlavou vertikálně i horizontálně. Nezapomeňte na záda a ramena. Jak říkal můj učitel, všechno souvisí se vším.
- zakupte si vhodný polštář - **jak na výběr anatomického polštáře**. Vyměňte starou proleženou matraci.
- alespoň 2 krát za týden si **běžte na 30 minut zacvičit**. **Vhodné je plávání, cvičení s gymnastickým míčem, pilátes, jóga**...

- vyhýbejte se přetěžování (nošení těžkých břemen)
- dbejte na správné držení těla

Podcenění prevence se rozhodně nevyplácí. Při opakovaných problémech se návštěvě lékaře nevyhnete. Lékař Vám dle problému doporučí buď n**ěkolika denní odpočinek** (v případě zjištění úrazu i slušivý límeček) či naopak **měsíční rehabilitace** (soubor speciálních cvičení na posílení krčního svalstva).

Související článek: **Zablokovaná krční páteř**.

Pomohl Vám můj článek? Sdílejte jej prosím pomocí FaceBooku.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 3.3.2015.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/zablokovany-krk*.