Exercícios para pescoço e coluna cervical

Encontrei essa sequência de exercícios e traduzi para você fazer em casa e corrigir algum desconforto que já esteja sentindo ou prevenir as lesões que o uso do celular podem causar.

Agora, se você já tem algum comprometimento significativo, é melhor fazer uma consulta com um médico, a fim de que ele possa examiná-la e indicar o melhor tratamento para seu caso.

Incluí também dicas simples, mas valiosas para que o celular e nossa mente tenham um descanso. Vamos voltar mais a atenção para a vida real e deixar a virtual no seu devido lugar.

Observe quanto tempo você passa nas redes sociais, nos joguinhos e outros aplicativos. Algumas vezes, deixa até de fazer coisas necessárias e importantes na sua vida por conta desse encantamento que o celular lança sobre seus usuários.

☙ Automassagem do Músculo Esternocleidomastóideo (SCM)

O nome é complicado, mas é bem fácil de encontrar e massagear esse músculo que recebe sobrecarga com o uso prolongado do celular. Veja na imagem abaixo.

Comece em posição de pé ou sentada.

1. Localize o seu SCM (há um de cada lado do pescoço que vai em diagonal de trás da orelha até aproximadamente o meio da garganta. Você pode achar útil virar a cabeça na direção oposta para encontrar o seu SCM (ou seja, vire a cabeça para a direita para localizar o SCM esquerdo).
2. Depois de localizar o SCM, massageie-o **suavemente** pressionando-o **levemente** com os dedos.
3. Certifique-se de subir e descer toda a extensão do músculo.
4. Procure massagear o músculo por cerca de 1 minuto de cada lado do pescoço.
5. **Não pressione com força, nem profundamente**.

Flexão do Pescoço

Esse exercício vai alongar a parte de trás dos músculos do pescoço.

1. Primeiro, **dobre o queixo** usando dois dedos de uma das mãos.
2. Coloque a outra mão na parte de trás da cabeça e aplique uma força **suave** ao puxar a cabeça em direção ao seu peito.
3. **Quando sentir um alongamento na nuca**, mantenha a posição por 20 a 30 segundos.
4. Repita o exercício 3 vezes.

** Mantenha seu queixo dobrado enquanto você faz esse alongamento.

Encaixar o queixo

Este exercício ativará e fortalecerá seus músculos cervicais profundos.

1. Coloque dois dedos na parte inferior do queixo.
2. Encaixe **delicadamente** o queixo e retraia a cabeça para trás. Use seus dedos para manter o queixo dobrado o tempo todo.
3. Mantenha a posição **2** por 3 a 5 segundos.
4. Depois, relaxe o pescoço.
5. Repita o exercício 5 vezes.

** Seus olhos devem ficar nivelados e você deve sentir que a parte de trás do pescoço está sendo empurrada para cima.

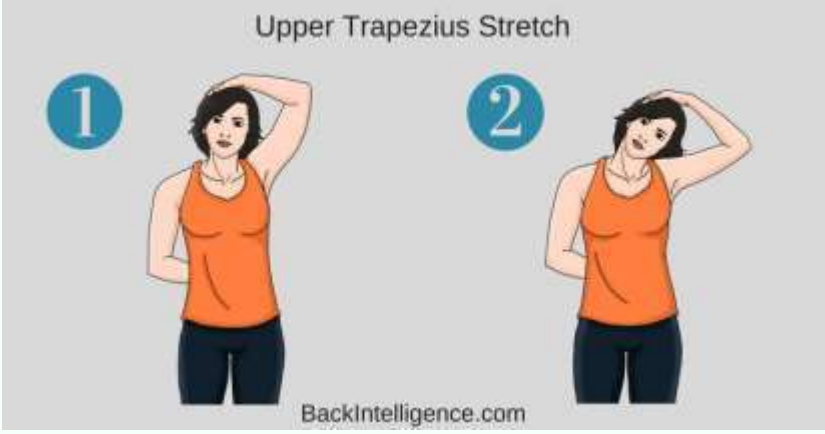
Aliviar a tensão dos ombros

Este exercício irá ativar e fortalecer os músculos das costas baixas e médias, incluindo baixo e médio Trapézio.

1. Posicione os joelhos e os pés numa abertura um pouco maior do que a dos quadris e gire **levemente** os pés para fora.
2. Mantenha o queixo dobrado e levante o peito, permitindo que a sua coluna esteja ereta.
3. Descanse os dois braços ao lado do corpo.
4. Posicione os braços para trás e gire-os, a fim de que seus polegares apontem para trás.
5. Mantenha essa posição por 5-10 segundos e solte.
6. Repita o exercício 5 vezes.

* Respire normalmente enquanto realiza o exercício.

Alongamento do escaleno e trapézio superior



Esse exercício vai alongar os músculos superiores das costas, os quais ficam muito tensos em pessoas que têm o pescoço projetado para a frente.

1. Comece em posição de pé ou sentada.
2. Coloque uma das suas mãos no lado oposto da sua cabeça. E a outra para trás.
3. Traga a cabeça **lentamente** para baixo em direção ao seu ombro.
4. Segure o pescoço para baixo até perceber que os músculos estão alongados (não muito).
5. Mantenha a posição por 20-30 segundos.
6. Relaxe e faça a sequência 3 vezes.
7. Faça os exercícios dos dois lados.

No início, podemos sentir alguma dificuldade para realizar os exercícios. Então, vamos respeitar os limites que o corpo apresentar, pois a cada dia ganharemos mais flexibilidade e aumentará a facilidade para realizá-los. Os benefícios serão sentidos aos poucos.

Coisas para fazer sem o celular

Se ele parece uma extensão dos seus braços e, quando some da vista, surge uma certa tensão.

Está na hora de repensar a importância desse dispositivo, que passou a fazer parte da vida de milhões de pessoas ao redor do mundo, na sua vida.

Existia vida antes dele ser inventado e as pessoas realizavam mais e diferentes atividades.

Comece a aceitar o fato de se "desligar" dele por algum tempo.

Isso mesmo, faça um teste para ver se você consegue viver sem ele "colado" na sua mão.

Sugestões:

- Leia um livro;
- Medite;
- Faça uma caminhada;
- Vá ao parque ou ao cinema;
- Cuide das plantas;
- Saia para passear com o seu pet;
- Organize os ambientes e armários que estão bagunçados;
- Faça artesanato;
- Ligue para os amigos, para conversar como fazíamos com o telefone antigo;
- Visite um familiar ou amigo;
- Cuide-se da cabeça aos pés;
- Assista um filme na TV;
- Reúna a família para conversar :)

Pode ser que você não goste de fazer alguma coisa desta lista ou nenhuma.

Então, pense em algo que goste e faça, sem o celular ;)

Um abraço afetuoso,

Denise Custodio, terapeuta.

11 9.8073-9190 www.alecrimterapiasnaturais.com.br
denisecustodio@alecrimterapiasnaturais.com.br