

## **Πιάσιμο στον αυχένα: Ανακούφιση μέσα σε 60"**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ξυπνήσατε το πρωί και έχετε ένα έντονο πιάσιμο στον αυχένα (σβέρκο) από τον ύπνο; Κουραστήκατε από την καθιστική εργασία στο γραφείο και θέλετε να κάνετε κάτι για να ξεπιαστείτε;



Ο “κόμπος” που πολλές φορές έχουμε στο σβέρκο μας εμποδίζει να συνεχίσουμε ομαλά τις δραστηριότητές μας, αφού ακόμα και η πιο απλή κίνηση του κεφαλιού μας προκαλεί έναν ελαφρύ πόνο.

Δείτε τι συμβουλεύει η Allyn Kakuk, ειδική φυσιοθεραπεύτρια στην κλινική Mayo στις ΗΠΑ για να ανακουφίσουμε γρήγορα τον πιάσιμο στο σβέρκο:

**Βήμα 1:** Εντοπίστε το σημείο που είναι ο “κόμπος”. Αν είναι στη δεξιά πλευρά του αυχένα σας ή στο επάνω μέρος της πλάτης, τοποθετήστε το δεξί χέρι σας στην περιοχή. Αν είναι στην αριστερή πλευρά, χρησιμοποιήστε το αριστερό σας χέρι.

**Βήμα 2:** Σπρώξτε τον κόμπο με τα δάχτυλά σας, ασκώντας σταθερή πίεση. Προσοχή: Αυτό μπορεί να σας πονέσει. Αλλά είναι ένα “αναγκαίο κακό” που μπορείτε να αντέξετε, αφού, άλλωστε, δεν είναι ένας πολύ έντονος ο πόνος. Αν δεν μπορείτε να πιάσετε καλά το σημείο, χρησιμοποιήστε μια μπάλα του τένις ή κάποιο άλλο μη-αιχμηρό αντικείμενο. Δοκιμάστε αν θέλετε να ακουμπήσετε με πλάτη στον τοίχο για καλύτερη μόχλευση και έλεγχο της πίεσης.

**Βήμα 3:** Γυρίστε το κεφάλι σας ελαφρώς προς την αντίθετη κατεύθυνση από την κράμπα και λυγίστε το διαγωνίως, σαν να προσπαθείτε να αγγίξετε τη μασχάλη

σας με το πηγούνι σας. Η ενεργοποίηση του πιασμένου μυ σε συνδυασμό με την πίεση, μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε το πιάσιμο.

**Βήμα 4:** Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3 περίπου 20 φορές στη σειρά. Στη συνέχεια κάντε μερικές καλές εκτάσεις χεριών και λαιμού.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)