**Самомассаж шеи и воротниковой зоны**

*Всем знаком неприятный дискомфорт в области шеи. Ведь она является самой уязвимой зоной в теле человека, так как постоянно выдерживает огромную нагрузку. В результате чего возникает боль, мышечные спазмы, скованность. Эффективно поможет избавиться от данной проблемы – это самостоятельный массаж шеи.*

*Какими полезными свойствами обладает?*

Массаж направлен на то, чтобы снять напряжение и расслабить мышцы, также хорошо помогает снять усталость и предотвращает болезненные симптомы.

Какая все-таки польза от самомассажа?

1.Способствует улучшению кровообращения и метаболическим процессам. Тем самым увеличивается трофика тканей и насыщение их кислородом;
2. Нормализуется сон благодаря тому, что происходит расслабление нервной системы;
3. Улучшается память и работоспособность становится выше;
4. Устраняются головные боли, также становится легче справляться со стрессом;
5. В межпозвоночных отделах улучшается подвижность суставов;
6. Соединительные ткани омолаживаются, благодаря этому предотвращается преждевременное старение и улучшается общее состояние.

На начальных этапах остеохондроза самомассаж шеи способствует ускорению выздоровления, также уменьшаются болевые симптомы после травмы и при грыже. **Остеохондроз шейного отдела позвоночника** – при данном заболевании самостоятельный массаж шеи считается более полезной и эффективной процедурой. При этом будут укрепляться мышцы и улучшатся состояние хрящевой ткани.

Помимо того, что происходит расслабление мышц и снимаются спазмы, массаж шеи также снимает дистрофию из-за малоподвижного образа жизни.

Если воздействовать на шею спереди, то самостоятельный массаж обладает косметическим эффектом: замедляется старение и уменьшается шанс появления второго подбородка.

*Кому необходимо делать массаж?*

Самомассаж шеи рекомендуется делать не только тем, кто имеет патологии, но и здоровым людям. Можно применять для профилактики нарушения кровообращения и остеохондроза. Также тем, кто ведет малоподвижный образ жизни или имеет сидячую работу.

Также к показаниям для массажа относятся те люди, которые испытывают усталость, перенапряжение, боли после тяжелого рабочего дня.

Рекомендуется он и детям, так как большинство из них имеют различные нарушения осанки. В современном мире школьники стали мало двигаться, что негативно отражается и на их шеи. Массаж будет способствовать расслаблению мышц и снятию спазмов.

*Какие существуют показания?*

1.Присутствие болей и скованности шеи;
2. Переутомление;
3. Головные боли;
4. Остеохондроз;
5. Плохое настроение и бессонница;
6. Ощущение дискомфорта в области плеч;
7. Продолжительные физические нагрузки.

*Противопоказания*

Самостоятельный массаж приносит не только пользу, но и имеет некоторые противопоказания. Так как мышцы на шеи не самые сильные и имеют небольшую жировую прослойку, то можно даже навредить. Существуют определенные состояния, при которых данную процедуру делать нельзя. К ним относятся:

1.Онкология;
2. Инфекционные заболевания;
3. **Нестабильность позвонков;**
4. Повышенное давление;
5. Травмы;
6. Воспалительные процессы;
7. При сосудистых патологиях, например, атеросклероз;
8. При наличии гнойных процессов, ожогов, ран.

*Правила выполнения самомассажа*

Необходимо принять удобную позу для проведения процедуры. Лучше всего подойдет сидение на стуле. Все движения должны быть плавными и нежными, нельзя давить на позвонки. Дышать надо ровно, без задержки дыхания. Двигаться рекомендуется сверху вниз. От правильности выполнения будет зависеть качество результата. Мышцы должны будут расслабиться, снимется напряжение, улучшится кровообращение и трофика тканей.

*Принципы выполнения*

1.Массаж следует выполнять таким образом, чтобы затрагивались плечи;
2. Движения должны идти по направлению сверху вниз, начиная от линии волосяного роста и медленно спускаясь до спины;
3. Лучше всего, если действовать одновременно двумя руками, но не запрещается массировать ими и по отдельности.

Необходимо запомнить, что двигаться надо плавно, но и нельзя не забывать увеличивать интенсивность нажатия. Главное, чтобы все действия были без резких движений, без сильных рывков, чтобы не повредить себе кожу и подкожную мускулатуру.

*Техника*

Перед тем, как начать основную часть массажа, необходимо разогреть поверхность. Для этого необходимо медленно поглаживать заднюю область шеи вместе с плечами, двигаться рекомендуется сверху вниз вдоль позвонка.

Далее приступаем ко второму этапу – растирание. Подушечками пальцев следует массировать заднюю область шеи вместе с воротниковой зоной и лопатками. Также допустимо легкое пощипывание. Между этими действиями рекомендуется еще и поглаживание.

Полезно массировать переднюю область шеи и лицо. Движения совершаются те же самые, что и в задней области, но они должны быть нежнее, чем сзади. Следует избегать нажатия на лимфоузлы и сонную артерию. Массаж передней области и лица улучшает кожу и цвет, убирает маленькие морщинки, замедляет признаки старения.

*Дополнительные приспособления*

В домашних условиях самостоятельный массаж рекомендуется делать с помощью массажёров. Так как благодаря дополнительным помощникам получается больше расслабиться, при этом мышцы плечевого пояса не будут сильно напрягаться. В этом отношении более удобные считаются электрические массажёры.

Но можно использовать и более доступные приспособления. К ним относятся различные колесики с иголками, шарики, палочки. Лучше всего будет, если они будут изготовлены из дерева или минерала. Хороший эффект дают роликовые массажёры.

Самомассаж шеи лучше всего применять регулярно, только тогда можно добиться очень хорошего эффекта, сохранится работоспособность и хорошее самочувствие. Также массаж является отличной профилактикой патологий позвоночника.

<https://text.ru/antiplagiat/5f47c18ad4f4a>