

Atsakymus, kodėl skauda nugarą rasi čia

Nugara – plati kūno vieta. Gali joje skaudėti ir pečiai ir juosmuo. Ir mentes ir tarp menčių. Gali skaudėti konkretus taškas, o gali – visa nugarą.

Kadangi visas mūsų kūnas susijęs, nuo nugaros skausmo atsiranda skausmai ir nemalonumai kitose kūno vietose.

Pradėkime nuo viršaus.

Jeigu tau:

- Svaigsta galva
- Spengia ausyse
- Dažnai skauda galvą
- Migrena
- Tirpsta pirštai

❖ Ko gero suprastėjusi kraujotaka nuo pečių link kaklo, į galvą.

Jeigu tau:

- Skauda juosmens srityje
- Tirpsta kojos

❖ Ko gero tau užspaustas sėdmens raumuo.

Tai ką gi daryti?

1. Mankštas
2. Pas gydytoją
3. Pas kineziterapeutą ar reabilitologą
4. Darome mankštas kasdien
5. Reguliarūs masažai
6. Stipriname raumenis

Mankštoms namuose mums gali prireikti volo, masažinio kamuoliuko, pasipriešinimo gumos, dygliuoto kilimėlio.

Mankštos veiks geriau, greičiau ir efektyviau, jei darysime jas kasdien. 10 minučių mes visi turime, tikrai.

Einame toliau.

Skausmai atsiranda dėl dviejų pagrindinių priežasčių (jų visada gali būti daugiau...

1. Nuo darbo pobūdžio, laikysenos, sporto
2. Nuo streso

Gdyti reikia skirtingais metodais. Nes ir skausmai būna kitokie.

Jeigu tai skausmas nuo pirmo varianto – mes mankštinamės, einame į masažus, darome tempimo ir laikysenos gerinimo pratimus.

Jeigu skausmas dėl streso – stengiamės pašalinti streso sukėlėją. Bandome medituoti, jogą, pasivaikščiojimą gamtoje, ramią muziką, aromaterapiją. Keliame seratotino kiekį, mums reikia laimės. Darome tai, kas daro mus laimingus. Gydome sielą.

Masaže atpažinti kokia nugaros skausmo priežastis ne visada lengva beje.

Dar keli patarimai:

- Pradedame kūno atpalaidavimą nuo pėdų. Nejučiamo, bet jose būna daug įtampos. Čia mums reikia kamuoliuko, dedame jį ant grindų ir masažuojame pėdas. Arba rankomis darome pėdų savimasažą.
- Atpalaiduoti juosmenį mums taip pat padės kamuoliukas, atsisėdame ant jo su sėdmens raumeniu ir masažuojamės. Skaudės...

Daugiau patarimų Instagrame [karina.mik](#)

