Растяжение мышц шеи

**Растяжение мышц шеи –** явление, встречающееся довольно часто. Несмотря на то, что данная травма не тяжелая, ее симптомы могут вызывать значительные неудобства и боли. Как справиться с подобной проблемой, мы расскажем в данной статье.

Почему случаются растяжения

Причины могут быть разными: начиная с неудачного поворота шеи и заканчивая ДТП. В детском возрасте **растяжение позвоночника в шейном отделе** может происходить ввиду неразвитости мышц шеи. Если вы **растянули** шейный отдел, причиной может быть также:

1. Злоупотребление физическими нагрузками.
2. Отсутствие разминки перед основным комплексом упражнений.
3. Неправильно подобранная подушка и положение головы.
4. Переохлаждение шеи.

Первым делом в данной ситуации следует обратиться к врачу и пройти необходимое обследование.

Симптомы

Все, кто сталкивается с **растяжением шейных мышц**, обычно в первые же секунды чувствуют характерные проявления этой травмы. Чаще всего это резкая боль в области пострадавшей зоны. Могут наблюдаться такие симптомы:

1. Боль усиливается при движениях в шейном отделе.
2. Спазм мышечных волокон.
3. Болезненные ощущения усиливаются при пальпации шеи.
4. Пострадавшая зона может выделятся на фоне тела характерным покраснением.
5. Отечность.

Диагностические процедуры

Чаще всего характерных симптомов достаточно для того, чтобы **сделать** выводы и начать лечение. Однако в том случае, когда врач предполагает наличие более тяжелых повреждений, возможны такие диагностические методы:

1. Магнитно-резонансная томография.
2. Рентгенография.
3. Компьютерная томография.

Данные исследования помогут определить состояние **позвонков** и если травмированы не только мышцы, подключить все необходимые элементы лечения.

Как лечить растяжение

**Что делать при растяжении мышц шеи**? Ниже описаны основные способы лечения данного недуга. Будет хорошо объединить все эти элементы в комплексе:

1. Физиотерапия.
2. Холодные и теплые компрессы.
3. Массажные процедуры.
4. ЛФК.
5. Обезболивающие медикаменты.

**Что можно сделать в домашних условиях, если вы потянули шею**? Сперва наперво нужно максимально освободить себя от физической работы. Чаще принимайте горизонтальное положение тела лежа на спине. По мере угасания болезненных ощущений осторожно можно добавлять физические нагрузки.

Обычно в первый день растяжения к травмированному месту прикладывают холодные компрессы. Через сутки можно сменить их на теплые. Хорошо воспользоваться шарфом для поддержки шейных мышц. Редко, по ситуации, используют ортопедические шины-воротники, которые жестко фиксируют шею.

С приближением ремиссии можно постепенно начинать работать с мышцами шейного отдела. После **растяжения шейных связок** нужно очень осторожно подбирать упражнения и выполнять их без резких ломаных движений. Отлично подойдут простые наклоны вперед-назад и наклоны к плечам. При возникновении болевых ощущений упражнения следует отложить на время.

Крайне уместным будет массаж. Пять-десять минут помогут расслабить мышцы и ускорят процесс выздоровления. Самомассаж можно вводить на четвертый-пятый день в том случае, когда нет острых болевых ощущений. Если вы приняли решение лечиться в домашних условиях, а положительной динамики не наблюдается, по прошествии недели следует обратиться к специалисту.

Медицинская помощь

Обезболить и справиться с воспалительными процессами помогут специальные мази. Следует помнить, что далеко не все кремы и гели подходят детям. **Разрыв** по частоте применения устанавливает врач. В данный период актуальные и востребованы такие средства:

1. Ибупрофен.
2. Фастум.
3. Траумель.
4. Долобене.
5. Апизатрон.

В том случае, когда **растяжение шеи** проявляется в сильных болях, используют обезболивающие уколы. Травматолог может рекомендовать использование специального ортопедического воротника, который жестко фиксирует шейный отдел. Его обычно носят около двух недель.

После того, как острый период растяжения миновал, пациенту могут назначить массажные процедуры, лечебно-профилактическую физкультуру, а также электрофорез или электростимуляцию мышц.

Чего не стоит делать

Нередко люди, которые травмировали шейный отдел, пробуют с первых дней после растяжения разрабатывать шею. В основном такие действия еще больше усиливают болевой синдром и могут приводить ко всевозможным дополнительным травмам. Различные физические манипуляции с шейным отделом в посттравматический период только создают дополнительные трудности. Поэтому всевозможные наклоны, повороты головой и вращения следует исключить.

Еще одна распространенная ошибка – теплые компрессы. Некоторые начинают лечиться таким способом в первый день травмы. В этот период подобные манипуляции могут только усилить болевые ощущения, а не расслабить мышцы.

Сложно предугадать такие травмы, как растяжение. Однако существует несколько рекомендаций, которые помогут вам свести риски к минимуму. Старайтесь тщательно разогревать мышцы с помощью разминки. Она подготовит тело к основному комплексу упражнений. Особое внимание следует уделять тем зонам тела, с которыми вы непосредственно будете работать. Двадцать-тридцать минут разминки позволят предупредить растяжения.

Избегайте времяпровождения на сквозняках и переохлаждения. Занимаясь спортом, вы укрепляете тело, а также иммунную систему.