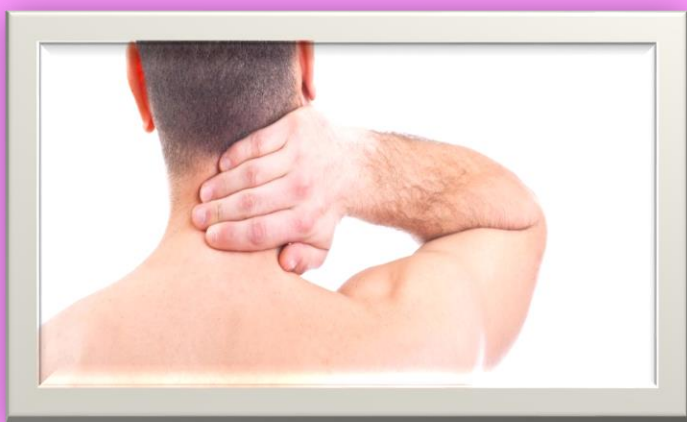


כאבי צוואר

כאבי צוואר? בידינו למנוע אותם!
מדוע? כי ברוב המקרים זו אשמתנו:

עשינו תנועה לא נכונה ופתאומית עם הצוואר, מה שגרם למתיחת השריר, או שחשפנו את הצוואר לרוח קרה, מה שגרם לתפיסת השריר. בשני המקרים הכאב יהיה חד ורגיש למגע. הטיפול- כרית חמה על הצוואר.

עשינו המון תנועות לא נכונות עם הצוואר במהלך חיינו (ישיבה לא ארגונומית מול המסך, שכיבה על הבטן, נהיגה מרובה ומאומצת, אחיזת הטלפון עם הכתף...), מה שגרם לעייפות של השרירים ולשחיקה של החוליות לאורך השנים. הכאב יהיה ממושט עם הקרנות לידיים ולקרקפת. הטיפול- עיסוי מקומי/כוסות רוח.



איתרע מזלנו ומישהו נכנס בנו מאחורה, נפלנו על הצוואר, קיבלנו מכה חזקה... מה שגרם לפריצת דיסק או שבר בחוליות. הכאבים יהיו חזקים עם הקרנות לכל הכיוונים והגבלה בתנועה. הטיפול- דיקור/רפלקסולוגיה.