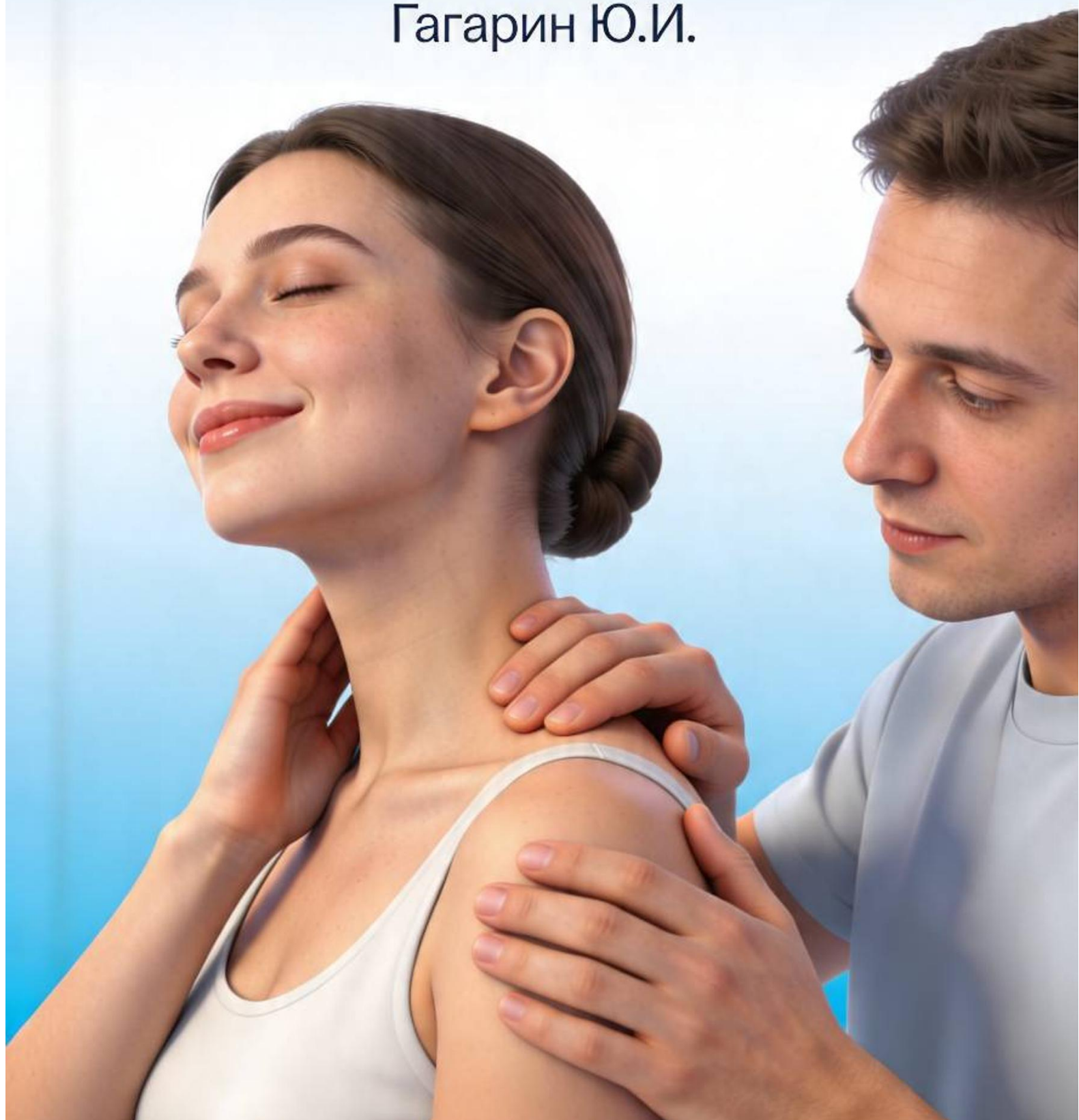


Освобождение от боли в шее и плечах

Гагарин Ю.И.



Юрий Гагарин

**Освобождение от
боли в шее и плечах**

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

Освобождение от боли в шее и плечах / Ю. Гагарин — «Автор», 2026

Освобождение от боли в шее и плечах» — это книга-инструкция для тех, кто устал от хронической боли, утренней скованности и невозможности свободно двигать головой и руками. Автор, врач-невролог и рефлексотерапевт Юрий Иванович Гагарин, обобщил 35 лет клинической практики. Внутри: экстренная самопомощь при острой кривошее, тест на импиджмент-синдром (когда больно поднять руку), 3-минутный комплекс для офиса, правила выбора подушки и матраса, реабилитация плеча после тендинита, 5 привычек для профилактики боли навсегда. Никакой «воды» — только проверенные методы, которые работают. Книга не заменит очного визита к врачу. Если боль острая, сопровождается онемением, слабостью или головокружением — немедленно обратитесь к специалисту. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1. Боль в шее и плечах: причины и что делать в домашних условиях	7
Глава 2. Как убрать боль в шее за 5 минут: экстренная самопомощь	9
Глава 3. Когда болит плечо и не поднимается рука: тест на импиджмент-синдром	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юрий Гагарин

Освобождение от боли в шее и плечах

Предисловие

Уважаемый читатель! Вы держите в руках книгу, которая родилась из многолетней практики и тысяч благодарных отзывов. Моя предыдущая работа «Освобождение от боли в спине» помогла огромному числу людей вернуть радость движения. Но очень скоро я заметил: те, кто справился с болью в пояснице, часто продолжают жаловаться на шею и плечи. Офисная работа, стресс, неправильная поза во сне — всё это бьёт по верхним отделам позвоночника. И тогда я понял: нужна отдельная, такая же чёткая и практичная книга именно про шею и плечи. Вы не найдёте здесь сложных медицинских схем и терминов. Только проверенные, безопасные и очень эффективные методы, которые я сам использую в своём неврологическом кабинете каждый день. Эта книга написана так, чтобы вы могли открыть любую главу и сразу получить конкретное действие. Никакой воды, только реальная помощь. Но помните: любая самодиагностика имеет границы. Если боль острая, сопровождается онемением рук, головокружением или подъёмом температуры — немедленно обратитесь к врачу. Я даю вам инструменты, но окончательное решение всегда за специалистом, который видит вас лично. Договорились? Тогда поехали. Ваш доктор Гагарин.

Введение

Почему шея и плечи болят у каждого второго

Вы когда-нибудь замечали, как сильно устают плечи к концу рабочего дня? А как трудно бывает повернуть голову после долгого разговора по телефону? Это не просто «прошло само». Это сигналы, которые ваше тело посылает годами. Шея — самая подвижная и одновременно самая уязвимая часть позвоночника. Через неё проходят важнейшие сосуды, питающие мозг, и нервы, управляющие руками.

Плечевой сустав — самый свободный в нашем теле, но за эту свободу он платит нестабильностью. Современный образ жизни добивает эту систему окончательно. Смартфон заставляет нас наклонять голову вперёд под углом до 60 градусов. Нагрузка на шейные позвонки при этом возрастает в пять раз! Представьте: вы ходите с пятикилограммовым мешком на шее. Примерно так живёт большинство городских жителей.

Остеохондроз, мышечные спазмы, протрузии, плечелопаточный периартроз — вот букет, с которым люди приходят ко мне на приём. И главная беда в том, что многие привыкают к боли. Они годами пьют обезболивающие, делают массаж раз в полгода и считают, что это норма. Нет. Это не норма. Боль в шее и плечах — это не приговор и не неизбежное старение. Это сигнал, что пора менять привычки. И эта книга — ваша пошаговая инструкция. Мы начнём с самого простого: научимся снимать острую боль за несколько минут. Потом разберём хронические состояния, научимся правильно спать, работать и отдыхать. В конце вы получите простой ежедневный комплекс, который займёт не больше 10 минут в день. Я не обещаю чудес. Но я гарантирую: если вы будете делать то, что написано в этой книге, боль уйдёт. И больше не вернётся. Давайте начнём.

Глава 1. Боль в шее и плечах: причины и что делать в домашних условиях

Давайте сразу к делу. Вы проснулись утром и не можете повернуть голову. Или после рабочего дня плечи стали каменными, а шею ломит так, что боль отдаёт в затылок. Знакомо? Это не случайность. У боли в шее и плечах всегда есть конкретные виновники. Я перечислю главных, а потом мы разберём, что делать прямо сейчас, не выходя из дома.

Причина первая: статическое напряжение. Вы сидите за компьютером, смотрите в телефон, ведёте машину. Голова наклонена вперёд и вниз. В таком положении мышцы шеи и верхней части спины работают как подъёмный кран, который удерживает груз. Через час они устают. Через три — начинают болеть. А через несколько лет такой жизни — спазмируются намертво.

Причина вторая: мышечный спазм. Это защитная реакция. Когда позвонки или диски смещаются, мозг даёт команду мышцам сжаться, чтобы «зафиксировать» опасный участок. Хорошая идея, плохая реализация. Спазм сам начинает давить на нервы и сосуды, вызывая ещё большую боль. Получается замкнутый круг: боль вызывает спазм, спазм усиливает боль.

Причина третья: шейный остеохондроз. Слышали этот диагноз почти все. На деле остеохондроз — это возрастные изменения дисков между позвонками. Они становятся тоньше, теряют упругость. Но проблема не в этом. Проблема в том, что из-за тонких дисков нервы и сосуды, выходящие из позвоночника, оказываются зажаты. Отсюда боль, онемение в руках, головокружение.

Причина четвёртая: плечелопаточный периаартроз. Говоря простым языком — воспаление сухожилий вокруг плечевого сустава. Поднимаете руку — острая боль. Заводите руку за спину — боль. При этом сам сустав не болит. Болят связки и мышцы вокруг. Часто развивается после травмы или долгой неподвижности. Например, если вы долго носили руку на перевязи после перелома.

Причина пятая: отражённая боль. Это коварная штука. У вас может болеть шея, а виновник — сердце (стенокардия), диафрагма или даже желчный пузырь. Поэтому я всегда говорю: если боль появилась впервые и не связана с нагрузкой, если она жгучая, давящая или сопровождается одышкой — не ищите упражнения в интернете а сразу вызывайте врача.

Теперь самое главное: что делать дома, если боль терпима и вы уверены, что это «мышечное» или «остеохондрозное».

Шаг первый: **снимите острую боль**. Если боль сильная, не терпите. Можно принять нестероидное противовоспалительное средство (ибупрофен, кетопрофен, напроксен). Но не больше 3 дней без контроля врача. И помните: таблетки лечат симптом, а не причину.

Шаг второй: **освободите мышцы от зажима**. Легко и осторожно помассируйте зону между основанием черепа и плечами. Только не давите на позвоночник! Пальцами нащупайте самые твёрдые и болезненные участки (триггерные точки) и мягко надавливайте на них по

10-15 секунд. Дышите ровно. При правильном нажатии боль сначала усиливается, потом отпускает.

Шаг третий: **примените тепло или холод**. Если боль острая, стреляющая — приложите холод (завернутый в полотенце пакет со льдом) на 10 минут. Холод сужает сосуды и снимает отёк. Если боль тупая, ноющая — грелка на 15 минут расслабит спазмированные мышцы. Важно: при воспалении сухожилий тепло может навредить. Если не уверены — начинайте с холода.

Шаг четвёртый: **сделайте простейшее упражнение**. Сядьте прямо. Медленно, без рывков наклоните голову вправо, стараясь ухом достать до плеча. Не поднимайте плечо навстречу! Задержитесь на 10 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите влево. Всего 5 раз в каждую сторону. Это упражнение растягивает грудино-ключично-сосцевидную мышцу — частого виновника боли.

Шаг пятый: **проверьте подушку**. Да-да, прямо сейчас. Если ваша подушка слишком высокая или слишком низкая, если она жёсткая или, наоборот, продавленная — вы спите в позе, которая всю ночь травмирует шею. Идеальная подушка для сна на спине — высотой 8-10 см, средней жёсткости, с валиком под шею. Для сна на боку — чуть выше, чтобы заполнить расстояние между ухом и плечом. Если после сна голова не болит, и шея не затекает — подушка ваша.

И последнее, самое важное. Если через 2-3 дня домашних мер боль не уменьшилась, если она усиливается, если появилось онемение в руках, слабость, головокружение, тошнота или нарушение речи — немедленно к неврологу. Это не запугивание. Это правило безопасности. А мы с вами умные люди. Поэтому пробуем безопасные методы, но внимательно слушаем своё тело. В следующей главе разберём экстренную помощь при острой кривошее, когда вы не можете повернуть голову ни вправо, ни влево. А пока — сделайте эти пять шагов уже сегодня. Ваша шея скажет вам спасибо.

Глава 2. Как убрать боль в шее за 5 минут: экстренная самопомощь

Вы наклонились за упавшей ручкой, резко повернули голову на звук, а может, просто неудобно спали. И вот результат — шею «скрутило». Повернуть голову невозможно ни вправо, ни влево. Любое движение отдаёт острой, стреляющей болью. Такое состояние врачи называют острой кривошеей или цервикалгией. Оно пугает, но в 95% случаев не опасно, если правильно помочь себе в первые минуты. В этой главе я даю вам чёткий алгоритм. Прочитайте один раз, запомните, и, если понадобится, откройте книгу в момент боли. Действуйте по шагам, не пропуская ни одного.

Шаг первый: **остановитесь и зафиксируйте голову**

Самая большая ошибка — пытаться «разработать» шею через боль. Ни в коем случае. Если боль острая, значит, либо ущемился нерв, либо мышца впала в жесточайший спазм. Резкие движения только усугубят ситуацию. Замрите в том положении, в котором боль минимальна. Сядьте на стул с прямой спинкой. Положите одну руку на лоб, другую на затылок и мягко зафиксируйте голову, не допуская поворотов и наклонов. Ваша задача — дать мышцам сигнал: «всё спокойно, опасности нет».

Шаг второй: **точечный холод**

Возьмите любой замороженный продукт из морозилки (кусочек курицы, пакет с овощами) или просто лёд в полиэтиленовом пакете. Заверните в тонкое полотенце, чтобы не обжечь кожу. Приложите к самому болезненному участку с той стороны шеи, куда больно поворачивать. Держите ровно 10 минут. Холод уменьшает отёк вокруг нерва и снижает чувствительность болевых рецепторов. Через 5-7 минут вы почувствуете, что боль немного отступила. Не убирайте раньше времени.

Шаг третий: **дыхание и расслабление**

Стреляющая боль вызывает панику. Вы непроизвольно задерживаете дыхание, мышцы шеи сжимаются ещё сильнее. Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта. Задержите дыхание на 2 счёта. Выдохните ртом на 6 счётов. Повторите 5 раз. Это снизит мышечный тонус и насытит кровь кислородом. Многие пациенты говорят мне: «Доктор, какой же это метод? Я же просто дышу!» Да, просто. Но на начальном этапе это работает не хуже таблетки.

Шаг четвёртый: **мягкая мобилизация (только если боль уменьшилась)**

Через 10 минут холода и 2 минуты дыхания попробуйте очень осторожно, на миллиметр, повернуть голову в ту сторону, где больно. Не насилуйте себя. Если боль возвращается — не делайте. Если же появилась лёгкая возможность сдвинуться, поворачивайте голову синхронно с выдохом. Идеальная техника: сядьте прямо, положите ладонь на щеку со стороны боли. На выдохе давите ладонью на щеку, но головой сопротивляйтесь, чтобы она не двигалась. Это называется постизометрическая релаксация. Задержитесь в усилии 5-7 секунд, расслабьтесь на

вдохе и мягко поверните голову чуть дальше. Повторите 3-4 раза. За одну минуту вы можете вернуть до 50% объёма движения.

Шаг пятый: зафиксируйте успех.

Когда боль утихла и вы смогли повернуть голову хотя бы на 30 градусов, не спешите бежать по делам. Наклейте на больное место перцовый пластырь или согревающий гель (финалгон, капсикам). Не используйте их сразу после холода — подождите 15 минут. Тепло расширит сосуды, усилит кровоток и уберёт остаточный спазм. После этого обязательно примите удобную позу: лягте на спину на пол, подложив под шею маленький валик из полотенца. Лежите 15-20 минут. В идеале — поспите час.

Чего нельзя делать при острой боли в шее?

Нельзя вправлять позвонки самостоятельно или просить кого-то «похрустеть» шеей. Нельзя греть шею в первые 6 часов (если боль острая, тепло может усилить отёк). Нельзя делать сильный массаж — только лёгкие поглаживания. Нельзя пить алкоголь для обезболивания — он расширит сосуды, отёк усилится, а контроль над телом снизится.

Когда эти 5 шагов не помогли?

Если через 20-30 минут боль не уменьшилась ни на градус, если она усиливается, если появилось онемение в руке или пальцах, если закружилась голова или стало трудно глотать — не ждите. Вызывайте скорую или езжайте в приёмный покой неврологии. Это могут быть признаки грыжи диска с компрессией спинного мозга или острого сосудистого эпизода. Но повторюсь: такое бывает редко, в 1-2% случаев. В остальных 98% экстренная самопомощь по моему алгоритму сработает уже через 10-15 минут. Вы сможете повернуть голову, встать и спокойно жить дальше. Но помните: острый приступ — это сигнал, что ваша шея на пределе. Не игнорируйте его. После того как боль ушла, обязательно прочитайте следующие главы о профилактике и упражнениях. Иначе кривошея вернётся снова и снова. В следующей главе разберём, что делать, если болит плечо и не поднимается рука — так называемый импиджмент-синдром. А пока попрактикуйтесь с дыханием и холодом. Это простое умение однажды спасёт вас от лишних страданий.

Глава 3. Когда болит плечо и не поднимается рука: тест на импиджмент-синдром

Боль в плече отличается от боли в шее. Вы можете спокойно поворачивать голову, но попытка поднять руку вперёд или в сторону вызывает острую, режущую боль. Или вы не можете завести руку за спину, чтобы застегнуть бюстгальтер или достать кошелек из заднего кармана. Это совсем другая история. И называется она чаще всего импиджмент-синдромом (от английского глагола *to impinge* — «вторгаться», «сталкиваться», «ударять», «посягать») или, по-старому, плечелопаточным периартрозом. Давайте разберёмся, что это такое, как проверить себя и что делать, чтобы боль прошла.

Что такое импиджмент-синдром простыми словами

Представьте, что ваш плечевой сустав — это шарнир. Кость плеча (головка) вращается внутри суставной впадины. Сверху этот шарнир прикрыт акромионом — костным козырьком лопатки. Между головкой плеча и акромионом есть щель, в которой проходят сухожилия мышц вращательной манжеты. Это четыре маленькие, но очень важные мышцы, которые стабилизируют плечо и поднимают руку. При некоторых движениях (особенно при подъёме руки вверх и в сторону) акромион начинает тереться об эти сухожилия. Если это происходит раз за разом, сухожилия воспаляются, отекают, места для них становится ещё меньше, трение усиливается. Возникает боль. Это как если бы вы постоянно тёрли канат о край скалы. Рано или поздно канат начнёт лохматиться и болеть.

Кто в группе риска

Люди, которые много работают с поднятыми руками — маляры, строители, тренеры. Те, кто занимается теннисом, волейболом, плаванием, особенно кролем. А также офисные работники, которые часами держат мышь и клавиатуру в неправильном положении, когда плечи уходят вперёд. Но чаще всего импиджмент встречается у людей после 40-50 лет без всякой спортивной нагрузки. С возрастом сухожилия теряют эластичность, акромион может иметь врождённую крючковатую форму — и вот вам готовый конфликт.

Тест: есть ли у вас импиджмент-синдром

Сядьте или встаньте ровно. Расслабьте плечи. Теперь медленно поднимите прямую руку вперёд и вверх, как будто хотите достать до потолка. Внимательно слушайте ощущения. Если боль возникает при подъёме руки между 60 и 120 градусами (примерно, когда рука на уровне плеча и чуть выше), а потом, когда рука уходит за 120 градусов, боль уменьшается или исчезает — это классический «болезненный сектор» импиджмента. Второй тест: заведите больную руку за спину, как будто пытаетесь дотронуться до противоположной лопатки. Если больно — тоже в пользу импиджмента. Третий тест: поднимите руку в сторону (отведение) и обратите внимание на тот же сектор 60-120 градусов. Если боль там — диагноз почти очевиден.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.