

5 Gerakan Sederhana Penangkal Nyeri Leher

Nyeri leher atau sakit pada bagian tengkuk merupakan sakit yang sering dialami oleh banyak orang. Sakit yang berupa nyeri pada bagian sekitar leher dan pundak ini dapat berasal dari berbagai macam sumber atau penyebab. Stres fisik dan emosional setelah seharian duduk di depan computer sering memicu nyeri leher.

Rasa sakit yang menjalar ke lengan, sakit pegal, leher terasa kaku ataupun susah menggerakkan leher adalah merupakan manifestasi yang timbul. Selain itu, keluhan yang juga sering dirasakan adalah kebal, baal pada bagian tangan, hal ini dirasakan bilamana terdapat penjepitan saraf perifer yang mengenai level saraf dari bagian leher.

Oleh sebab itu tidak perlu banyak mengeluh, langsung saja lakukan gerakan-gerakan sederhana berikut untuk meredakannya.

Mengangkat Bahu

Gerakan mengangkat bahu tidaklah sulit, tapi manfaatnya sangat manjur. Supaya lebih optimal, lakukan dengan cara yang benar. Sambil tarik napas, angkat bahu hingga mendekati telinga dalam 3 hitungan perlahan. Buang napas sambil menjatuhkan bahu sesuai pada gravitasi. Lakukan 5 kali pengulangan.



Miringkan Kepala

Gerakan mencondongkan secara perlahan kepala ke kanan sehingga telinga kanan jatuh ke bahu kanan, akan sangat membantu. Segera setelah mencapai titik maksimal, beralihlah melakukan gerakan yang sama tapi ke sisi yang lain. Karena otot leher yang tegang tidak suka diregangkan, maka jangan terlalu lama menahan posisi miring. Ulangi saja di kedua sisi masing-masing 5 kali.



Gerakan Dada

Posisinya adalah dengan meletakkan tangan di pinggang, lalu menarik napas dalam-dalam. Sambil mengeluarkan napas perlahan, tundukkan kepala hingga dagu menempel di dada atas dan pada saat yang sama katupkan tulang belikat di tubuh bagian belakang sehingga dada tertarik dan meregang.



Mengangguk

Tundukkan dagu ke dada, lakukan secara perlahan dalam 3 hitungan santai. Batasi gerakan agar benar-benar hanya leher yang bergerak, jangan sampai melibatkan punggung bagian atas. Tidak perlu ditahan terlalu lama, tegakkan lagi kepala lalu dongakkan sehingga otot-otot di sekitar kerongkongan tertarik. Ulangi 3-5 kali.



Pijat sendiri

Letakkan tangan kiri ke bahu kanan, lalu miringkan kepala ke kiri. Lakukan pemijatan ringan di sekitar otot yang pegal. Tidak perlu terburu-buru. Jika sudah lebih nyaman, lakukan gerakan yang sama pada sisi yang lain. Mudah bukan?



Sumber:
Fitsugar, Majalah RTK (Rumah Tangga & Kesehatan) Ed.06-2013
Editor: dr. Avera Lasmariya Simbolon



Sinarmas MSIG Life



Sinarmas MSIG Life



Sinarmas MSIG Life



CS@sinarmasmsiglfe.co.id



(021) 5060 9999 / 5059 7777



sinarmas MSIG life

A Member of **MS&AD** INSURANCE GROUP

PT Asuransi Jiwa Sinarmas MSIG Tbk. terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK)