

## להשתחרר מכאבי הצוואר והראש

כשיש לנו כאבי צוואר וראש - ניהול מערכות הגוף על ידי המוח משתבש



כשמתפתחים כאבי צוואר ו/או כאבי ראש מתמשכים לא מעניינת אותנו הסיבה אנחנו רוצים רק שהכאבים ייעלמו ושנוכל לחזור לתפקד בעבודה, בלימודים, בחיים שלנו.

אנו רוצים לישון טוב בלילה בלי לסבול מכאבים או מעייפות כרונית במשך היום או לסבול ממצבי רוח שיכולים לשבש לנו את החיים.

רבים מכאבי הראש והצוואר נובעים מסטייה במיקום וחוסר יציבות של חוליות בעמוד שדרה



צווארי הגורמות ללחצים על רקמות ועל הדיסקים ועל עצבים העוברים בין המוח לגוף דרך הצוואר. הצוואר הוא ארון התקשורת של הגוף, לחץ עליו גורם לשיבוש בקשר והפרעה למעבר המידע מהגוף למוח ובין המוח לגוף.

מבחינה תפקודית זו הפרעה ליכולת של המוח לנהל את תפקודי הגוף בצורה תקינה ומכאן להתפתחותם של כאבי ראש צוואר, לירידה בפעילות וביכולת המערכת החיסונית של הגוף והתפתחותן של מחלות כרוניות.

כששמים לב לסימנים המעידים בגופנו כגון לחוסר יציבות זו, גם המוח שלנו מודע ומאתר בזמן אמיתי את הסטייה במיקום החוליות. תפקידנו החשוב הוא לשים לב ולאפשר למוח לנהל תהליך טבעי הפיך במשך מספר דקות לשחרור לחצים ללא הפעלת כוח חיצוני, תהליך של רגיעה מהסטרס.

בכך מתאפשר למוח להחזיר את התנועה והיציבות לחוליות, לאפשר תפקוד תקין של עמוד השדרה ושל מערכת העצבים. בכך מצמצמים ומונעים מחלות, לחצים וכאבים.



מידע נוסף ניתן למצוא באתר <https://respine4u.com/blog/>

או ליצור קשר ב [info@respine4u.com](mailto:info@respine4u.com)

[קישור לדף המסרים באתר](#)

מסר זה נכתב על ידי צוות Respine4u בהתבסס על ידע וניסיון מעשי שנצבר משנת 2006, בתחום כאבי הגב ומערכת העצבים.

המידע המוגש כאן על ידי חברת גיבוי יומי בע"מ, יצרנית מוצר הנוחות Respine4u שפותח לשימוש ביתי מסופק למטרות חינוך, בידור, העשרה ומיועד לשיתוף ידע ומידע בלבד.

מידע זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי ו/או טיפול מכל סוג. חברת גיבוי יומי בע"מ אינה לוקחת שום אחריות על השימוש או אי השימוש במידע זה.

המידע אמנם מיועד לעודד אותך למודעות לבריאות בכלל ובפרט אך בכל הנוגע לבריאות גופך יש להתבסס על מאפייני אורח החיים שלך, הלמידה העצמית והמחקר שלך ובשיתוף שלך עם אנשי מקצוע מומחים בתחום הבריאות.