

颈椎运动疗法 颈椎 康世品物

产品名称	颈椎运动疗法 颈椎 康世品物
公司名称	内蒙古康世品物网络科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东路凤凰新城8号楼1单元202室
联系电话	18647395411

产品详情

颈椎的病有哪些危害呢？

颈椎就近邻我们的脖子了，脖子上面就是脑袋，脑袋是我们真正的生命中的枢，也是我们产生意识接受外界信息的重要器的官。所以我们颈椎有问题，通常会直接影响到大脑。

比如说我们有一些颈椎的病会引起头晕目眩，引起头疼，甚至恶心呕吐，这些都会造成我们身体特别的不适。还有的人颈椎的病犯的时候头晕眼花，干不了工作。当然我们由于颈椎椎间盘突出压迫到我们的脊髓，会产生脊髓压迫的症状，就是说被压迫的脊髓远端这一个部分，比如说压迫到了我们受影响的下肢肌肉力量和活动就会受到显著的影响。

欢迎您拨打图片上的电话联系，获取更多优惠哟~~~

颈椎康复操

在高压、高节奏、高竞争、高科技的办公环境中，许多办公室打工族日复一日对着电脑，从早到晚伏案工作，加上不良姿势，重复单调的动作，时间一长难免腰酸背痛、脖子发硬，很多人在不知不觉中患上了颈椎的病，它成了名副其实的办公室职业病，那么颈椎的病康复运动操怎么做呢。

准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，颈椎后仰运动，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可。

双掌擦颈：十指交叉贴于后颈部，左右来回摩擦100次。

左顾右盼：头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。

前后点头：头先前再后，颈椎运动疗法，前俯时颈项尽量前伸拉长30次。

旋肩舒颈：双手置两侧肩部，颈椎，掌心向下，两臂先由后向前旋转20~30次，再由前向后旋转20~30次。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎康复

很多人平时抬头转头颈椎会咔咔作响，虽然不疼但也挺担心；有的人还会故意扭动脖子让颈椎咔咔响，觉得很舒服；但其实这并不是一个好现象，时间久了会让你的颈椎韧带松弛，颈椎失稳，进而颈椎很容易受伤。

另外，我们在日常生活和工作当中，很多颈椎的肌肉是没有被激活为我们工作的。当你低头时，你颈椎后侧的肌肉被拉长变得无力；当你头前倾时，你颈椎深层的颈深屈肌在罢工，颈椎压力大大增加。

颈椎是一个主稳定的关节，颈椎运动操，虽然颈椎的活动幅度比较大，但我们颈椎的活动必须在稳定的前提下进行。颈椎有力量自然就舒服，但对办公人群来说，颈椎却僵硬无力，那下面我们就来看一看，如何练习颈椎的稳定性，让颈椎有力、舒服。颈椎

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎运动疗法-颈椎-康世品物由内蒙古康世品物网络科技有限公司提供。内蒙古康世品物网络科技有限公司 (<https://kspw.taobao.com>) 在康复产品这一领域倾注了无限的热忱和热情，康世品物一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：冯经理。