

颈椎康复锻炼 康世品物 颈椎康复

产品名称	颈椎康复锻炼 康世品物 颈椎康复
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，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，前俯时颈项尽量前伸拉长30次。

旋肩舒颈：双手置两侧肩部，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，颈椎康复仪，获取更多优惠哟~~~

颈椎的病的康复方法包括什么

颈椎长期不活动，之间长了会出现僵硬的情况，动起来的话特别的难受，严重的时候还会导致颈椎的病。颈椎的病是普遍存在于生活中的疾病，而且也成为办公室人员的多发疾病，这也给很多人带来的伤痛和困扰。目前医学上治的疗颈椎的病的的方法有很多，但是专家提醒大家也不要忽视了颈椎的病的康复治疗

的疗。下面就为大家介绍一下颈椎的病的康复治的疗包括什么？

颈椎的病康复治的疗的方法有很多，常见的有牵引、理疗、运动疗法、神经阻滞疗法、日常训练等几种，需要根据患者的病程病情不同进行选择。具体内容如下：

牵引

适应证 颈椎牵引常作为神经根型、颈型和交感型颈椎的病的疗法。但脊髓型颈椎的病脊髓受压较明显者和有明显颈椎节段性不稳者不宜采用。

理疗

理疗能改善局部血液循环，放松痉挛肌肉，缓解症状。方法可选用高频(微波、超短波)、低中频电疗(如TENS，间动电疗，颈椎康复，电脑中频)、超声波、磁疗等。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

那么年轻人应如何预防颈椎的病呢？

在此专家给你几点建议:1、不要长时间保持同一种姿势，注意动、静结合，每工作一小时，应站起来活动四肢和颈椎，以消除颈部肌肉和韧带的疲劳。2、加强颈椎肌肉的锻炼，如有意识地向后伸颈，双手交叉放在脖子后向前拉等一些简单易行的办公室锻炼法。3、注意脖子的保暖，受凉容易痉挛，引发颈椎的病。4、睡觉时枕头不宜过高或过低，以10厘米的高度为宜，不要躺着看书、看电视。5、电视机、电脑摆放的稍微高一些，看电视、电脑时好呈稍微抬头状。6、加强体力锻炼，尽可能少坐多动，特别是有车族和伏案工作人员，颈椎康复锻炼，每天要进行颈肩部肌肉的锻炼，能够坚持爬山、游泳、打羽毛球等运动，也有很好的预防颈椎的病效果。7、如果发生颈、肩、背软组织劳损，颈椎康复器，要及早进行治对的疗，防止发展为颈椎的病。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎康复锻炼-康世品物-颈椎康复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>) 拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！