

颈椎康复器 康世品物 颈椎康复

产品名称	颈椎康复器 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，颈椎康复运动，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，获取更多优惠哟~~~

颈椎训练

所以人们不得不寻求一些锻炼方法来改善颈椎，但各种颈椎操、麦肯基、普拉提等运动同样也改善有限

，就像用空手动作改善臂力一样，不借助哑铃一类的器械，练上一年也没什么效果，而颈椎可活动的范围非常小，各种运动都锻炼不到这个位置，锻炼就更难上加难了。很多人也尝试用松紧带勒住颈椎，颈椎康复，或把重物吊在颈椎上来锻炼，刚开始都很有效，过几天却更严重了，仔细研究发现主要问题出在受力均衡上，颈椎由7个关节组成，颈椎康复锻炼，单独勒住一两个关节上进行锻炼，颈椎康复器，被勒住位置的肌肉就容易被拉伤，最后加重病情。颈椎康复

为了解决锻炼均衡性的问题，人们开发出一种新的锻炼方法，介绍如下：工具：

- 1、颈椎自我锻炼
- 2、弹力枕

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎康复治疗的疗方法如下

颈椎的病康复治疗的方法主要手法矫正形态、结构上的不正常椎体，颈椎牵引解除颈肩肌痉挛，增大椎间隙和椎间孔减轻神经根的压迫状况，减少椎间盘的内压力，牵开被嵌顿的关节滑膜;颈椎的病的运动疗法增强颈部及肩胛带肌力，增加颈部各韧带的弹性，改善脊椎各关节的功能;理疗可以消除颈椎的病患者周围神经根的水肿，日常生活活动的指导。

1、枕头瑜伽操法：

颈椎的病康复治疗的方法有很多，此方法属于运动康复疗法之一，枕头瑜伽操使用的枕头是常见的枕头，除了用于睡觉，还是颈椎的病患者睡前做瑜伽的好工具，这种方法也同样可以作为颈椎的病自我治疗的体操来练习。瑜伽本身是一种能提高人体的自愈能力、整体的调理、使全身各部位得到治疗的一种运动量很小的项目。

2、矿泉疗法：

矿泉疗法治的疗颈椎的病简便、易行，颈椎的病病的人在治疗的疗中无痛苦，疗的效好。矿泉水中的化学成分及各种微量元素可加速血液循环，有利于增加受损组织修复;矿泉水的温热作用，可解疼改善由于椎动脉引起的脑供血不足症状。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎康复器-康世品物(在线咨询)-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！

