

# 颈椎锻炼 颈椎 康世品物

产品名称	颈椎锻炼 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

### 颈椎康复运动

颈椎的病的康复运动通常是哪些?颈椎的病是一种高发病，哪些因素易使人患上颈椎的病?颈椎的病是缠上哪类人群?得了颈椎的病应如何治的疗?得了颈椎的病除了手术治的疗以外，颈椎的病的康复运动通常是哪些?下面就一起来看看专家介绍的颈椎的病康复的运动。

浅谈颈椎的病的康复运动通常是哪些?具体是怎样的：

颈椎的病的康复运动1.望天看地：望天时头后仰到极限，看地时下颌尽力贴近胸部，重复10次。

颈椎的病的康复运动2.左右旋转，头向左或向右缓慢地旋转，看肩背到大限度(用力不要过猛)。连续10次。

颈椎的病的康复运动3.左右侧屈：应向左到右缓慢侧屈，耳朵靠近肩膀，身体肩膀保持不动，左右重复10次。

颈椎的病的康复运动4.用头从右向左做画圈动作，每一个方向动作做到极限，尽量把颈部肌肉拉直，左右重复10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，颈椎康复训练，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，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~~~

### 颈椎患者康复操要怎么做

生活中很多人的颈椎出现问题，导致颈椎的病这个疾病给自己的健康以及工作带来一定的影响，这些朋友们不但要积极治的疗，颈椎锻炼，治的疗后也要注意做颈椎康复操，这样能巩固疗的效，帮助患者尽早摆脱病痛。那您知道颈椎的病患者康复操要怎么做吗?左顾右盼、前后点头、摇头晃脑、翘首望月等，这些您明白吗?下面就详细来了解相关知识，相信很有利于患者朋友的康复。

- 1、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，颈椎，站坐均可。
- 2、双掌擦颈：十指交叉贴于后颈部，左右来回摩擦100次。
- 3、左右顾盼：头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次，能很好的缓解颈椎的病的症状，帮助患者及时恢复健康。
- 4、前后点头：头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长30次。
- 5、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。
- 6、颈项争力：两手紧贴大腿两侧，两腿不动，头转向左侧时，上身旋向右侧，头转向右侧时，上身旋向左侧，10次。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

颈椎锻炼-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>）实力雄厚，信誉可靠，在内蒙古呼和浩特的康复产品等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将引领康世品物和您携手步入辉煌，共创美好未来！