

康世品物 训练颈椎的动作 颈椎训练

产品名称	康世品物 训练颈椎的动作 颈椎训练
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，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~~~

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，颈椎训练操，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，获取更多优惠哟~~~

颈椎训练注意事项

1、术后人群只可以使用该方法进行小力度的锻炼，并且靠枕里面不可以加弹簧结构件。

2、椎关节有错位滑脱的人群，特别是有椎间孔挤压、脊髓压迫，运动可能会加剧症状，只能自己去把握以较小力度缓慢适应锻炼，一定要避免不适症状出现，颈椎训练，一出现不适就要停下来，完全缓解之后再以更小力度去尝试，如果一两周之后有所进步，就可以一直坚持下去，训练颈椎的动作，否则只能等完全恶化后进行手术了。

这种弹力枕还可以躺着做牵引，缓解比按的摩推的拿更彻底，现在网上找颈椎锻炼都可以找到得到，颈椎训练，都非常便宜，还加入了智能加热等功能，颈椎疼的人用起来体验非常好。

欢迎您拨打图片上的电话联系我们，获取更多优惠哟~~~

康世品物(图)-训练颈椎的动作-颈椎训练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。

