

颈椎病康复保健操



[颈椎病康复保健操_下载链接1](#)

著者:

出版者:7-5359

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9781453591819

适应证：各型颈椎病患者症状基本缓解。

禁忌证：症状急发作期或有进行性脊髓受压症状。

准备姿势：第一节至第十三节为坐位或站立位，第十四、十五节为站立位；头颈部于中立位。

注意事项：1、练习时自然呼吸；2、练时每个动作重复5-8次，每日练习1-2次；3、动作宜轻松平稳，每一动作完成后头部都要回到准备姿势；4、练习后如觉疼痛或眩晕，提示动作过快或幅度过大，可适当减慢速度或减小幅度，症状加重时应停止练习；5、有眩晕症状者，头部转动应缓慢。

作者介绍:

目录:

[颈椎病康复保健操_下载链接1](#)

标签

评论

[颈椎病康复保健操_下载链接1](#)

书评

[颈椎病康复保健操_下载链接1](#)