

腰椎病康复锻炼法



[腰椎病康复锻炼法_下载链接1](#)

著者:胡斌 编

出版者:河南科技

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787534941535

《腰椎病康复锻炼法》适用于腰椎疾病（腰椎间盘突出症、退行性腰椎炎、腰椎管狭窄症、慢性腰肌劳损等）患者进行康复锻炼，也适用于健康人进行锻炼，长期坚持，可有

效预防腰椎疾病的发生。练功体位主要选择卧位，部分功法选择站立位，练功时，衣着要宽松，穿着软底运动鞋或布鞋，在室内或室外均可练习。室内锻炼时，要有一定的空间，房间通风良好，但不要有风直接吹到身体，防止锻炼出汗后吹风着凉。室外锻炼时，宜选择平坦开阔的地方，周围环境要安静、舒适、优雅，练习卧位功法时需要躺在垫子上。每天可练功1~2次，每次可选择1~2个功法进行锻炼，每个功法可做5~8遍，反复操作，每次锻炼时间可在10~20分钟之间。健康人对于以上功法可自主选择，腰椎病患者应根据病情选择功法锻炼，锻炼的次数应从少到多，锻炼时间应从短到长，病情较重的患者应在医生的指导下选择锻炼方法、次数及时间。

作者介绍:

目录:

[腰椎病康复锻炼法_下载链接1](#)

标签

评论

[腰椎病康复锻炼法_下载链接1](#)

书评

[腰椎病康复锻炼法_下载链接1](#)