

掌握小窍门，颈椎更健康

2021-09-03原文





今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委
联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本
内容包含新冠防护、健康饮食
健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享

让我们行动起来

做自己健康的第一责任人

做全民健康行动的先行者



掌握小窍门 颈腰椎更健康

这三个“坑”千万别跳



颈腰椎生理曲度
变直会致瘫痪



通过按摩能治好
颈腰椎生理曲度变直



出现颈腰椎生理曲度
变直，只有做手术

不想颈腰椎“早衰”，5招可缓解

尽量不要低头看手机、电脑等

- 适当垫高电脑，以减少低头时间及程度。
- 凳子不要太高：凳子高度以桌面高度的 0.5-0.6 倍为宜。
- 选择与桌面呈 10-30 度的斜面工作板，视线刚好平视书本、屏幕等，有利于坐姿的调整。

久坐后不妨伸伸懒腰

工作一两个小时后，适当起来活动。最方便易行的是伸懒腰，保持该姿势 2-3 分钟。

功能锻炼：3 个动作有助缓解

- 工作 1 小时后可以做“抬头望月”“左顾右盼”、转腰等动作缓解肌肉疲劳。
- 靠墙站：动作要领——头部、双肩、臀部、脚跟贴墙。
- “米”字操：即头颈左右上下运动，犹如写“米”字。

居家细节

选择适当的枕头高度: 平睡低枕、侧睡稍高, 保持脊柱中立水平;
卧硬床休息, 选择合适床垫, 避免过软。

戒烟限酒

医学研究证明, 烟酒对椎间盘退变有影响。

END



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...