

颈肩腰腿老是疼？康复专家说：还是要规范治！

2023-01-06原文



你是否因为工作劳累
或者需要长期久坐久站
上班用电脑，下班玩手机？
长期不良姿势出现颈肩腰腿不适？



研究显示，90%的人一生中都有过颈肩腰腿痛的体验；反复的颈肩腰腿痛造成的困扰难以消除，严重影响生活质量。

颈肩腰腿痛如何康复治疗？

除骨折、肿瘤、中重度骨质疏松等原因导致的疼痛，如颈椎病，腰椎病，肩部疼痛，膝关节疼痛等，可采用运动疗法配合和训练指导相结合的方式进行治疗。

运动方式：可以选择一些简单的有氧运动如慢跑、游泳、以及简单的腰背肌肉功能锻炼。

治疗手段：关节松动、神经松动、筋膜松解术，以及本体反馈训练，稳定性训练（运动康复科普，具体锻炼方式请在专业人士指导下进行，如有不适；请立即就医）



借助专业设备辅助治疗



中医传统治疗方法：针灸、熏药、艾灸等

专业手法和运动指导：明确患者病因，通过个性化评估和治疗，从多方面、不同的思考维度，制定个性化的治疗方案和进行针对性的训练指导。根据病情适时调整治疗方案。



秦曦

康复医学科负责人

联系方式：13698201310

广州中医药大学骨伤博士，从事康复医学工作近15年，擅长治疗各种颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎椎管狭窄、网球肘、膝、踝关节运动损伤、半月板损伤、韧带损伤、骨质疏松、青少年脊柱侧弯、小儿斜颈、高低肩、内外八字等各种青少年体态异常，以及各种原因导致的颈肩腰腿痛和关节痛，同时擅长脑卒中后偏瘫肢体功能康复、吞咽障碍康复、言语功能康复。参与国家自然科学基金面上项目一项，主持省市各级科研项目多项，发表SCI论文2篇，北大核心论文多篇



艾星江

肌骨运动/康复治疗师

毕业于西南医科大学，曾于西南医科大学附属医院康复科学习，擅长上下肢功能综合训练，体态纠正调整，各类骨关节术后及各类运动损伤的治疗及训练指导。



郑兵

肌骨运动/康复治疗师

毕业于西南医科大学，曾于西南医科大学附属医院康复科学习，擅长颈椎病、腰椎病、膝关节疼痛等的治疗和训练指导。骨科术后，关节置换术后，活动障碍及功能障碍的治疗，运动损伤及不良姿势的调整及治疗。

 点击关注我们官方微信 



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信

精选留言

暂无...