



武汉科技
大学附属 天佑医院

TIANYOU HOSPITAL AFFILIATED TO
WUHAN UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

颈椎病 健康教育处方



天佑科普 医心为民

颈椎病简介

颈椎病又称颈椎综合征，是由于颈椎长期劳损、骨质增生，或颈椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床症候群。表现为颈椎间盘退变及继发性的一系列病理改变，刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织，引起一系列症状和体征，多见于长期低头或伏案工作的人。



引起颈椎病的常见原因

错误的坐姿



驼背

长时间玩手机或长期伏案低头



错误的枕头高度



长时间吸烟



经常受凉



预防颈椎病的建议



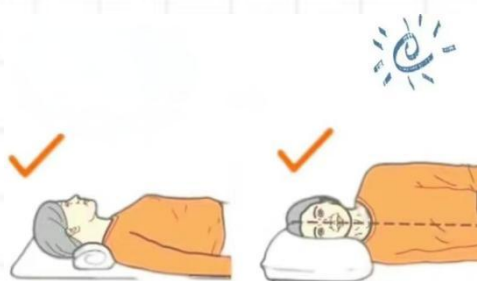
正确的坐姿



经常休息和活动



正确的睡姿和合适的枕头



正确的姿势提重物



适当的放松锻炼



注意保暖

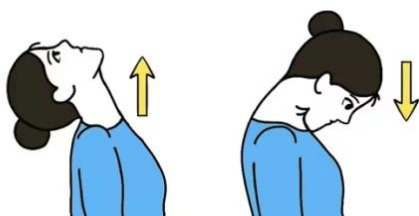


随时随地可以做的颈肩操

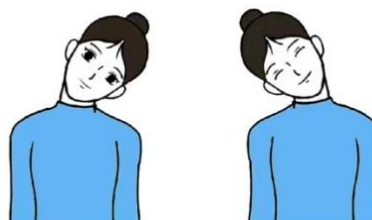
...

×

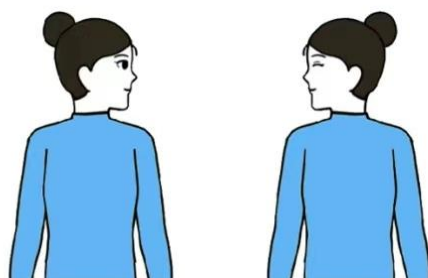
一、头俯仰



二、头侧屈



三、头左右旋转



四、双手交叉旋转



五、抗阻力低头



六、抗阻力侧屈

