

<<颈椎病康复保健操>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病康复保健操>>

13位ISBN编号：9781453591819

10位ISBN编号：1453591818

出版时间：2006-1

出版时间：7-5359

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<颈椎病康复保健操>>

内容概要

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。

<<颈椎病康复保健操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>