

<<颈椎病康复锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病康复锻炼法>>

13位ISBN编号：9787534941481

10位ISBN编号：7534941482

出版时间：2010-3

出版时间：胡斌 河南科学技术出版社 (2010-03出版)

作者：胡斌 编

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>

<<颈椎病康复锻炼法>>

内容概要

《颈椎病康复锻炼法》适用于颈椎病（包括颈型、神经根型、交感神经型颈椎病，椎动脉型颈椎病可据情况选用）、颈椎间盘突出症、颈椎管狭窄症等患者进行康复锻炼，也适用于健康人进行锻炼，长期坚持，可有效预防颈椎病等的发生。

练功体位可选择站立位，也可据情况选择坐位；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。

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，颈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。

<<颈椎病康复锻炼法>>

章节摘录

版权页：插图：

<<颈椎病康复锻炼法>>

编辑推荐

《颈椎病康复锻炼法》是由河南科学技术出版社出版的。

<<颈椎病康复锻炼法>>

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>