

办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法

 钱泽

关注

2018.10.17 14:31:09 字数 1,426 阅读 11,685

办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法——颈椎病的自我治疗方法之颈椎锻炼操

前面几篇文章，我们了解了舒益宝颈椎枕理疗和睡眠的方法，在晚上睡眠时可以让颈椎得到很好的休息和恢复。这篇我们来了解下颈椎病保健体操，在白天每隔半小时一次的颈肩放松时可以做，让颈肩部在白天舒舒服服。

颈肩锻炼避免快动作，动作要用力并且缓、稳，因为颈椎本身就比较脆弱，如果速度快又用力，可能会伤到颈椎。当颈椎疼痛时，应该避免做颈椎锻炼。综合了各种颈椎锻炼资料，我总结了以下锻炼颈椎的八个动作，是非常好的脊椎病自我治疗方法。

第一个动作，双掌擦颈，可以锻炼颈后部和颈侧部肌肉。

动作方法，用左手的虎口夹着颈部，来回摩擦颈后部和侧面，口中默念到8后，开始左手捏颈后部，然后换右手摩擦颈部，再捏颈后部。

推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998

颈椎病的自我治疗方法之颈椎锻炼操
阅读 176



办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法

第二个动作，向上拉伸，可以锻炼后颈、后背和手臂肌肉。

动作方法，双手手指交叉，平放在胸前，眼睛平视，然后手向上拉伸到最顶部，眼睛随着手仰头向上望，保持拉伸5秒后缓慢放下，连续做4次。



第三个动作，头手对抗，可以锻炼后颈和后背肌肉，和颈部的平衡能力。

动作方法，双手手指交叉，抱住后脑，手向前方用力，同时颈部用力保持头部正直，动作持续5秒，放松，连续做4次。



第四个动作 左右摆头 可以锻炼左侧和右侧颈部肌肉群

推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998

写下你的评论...



推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998

第五个动作，燕子飞，可以锻炼肩背后部肌肉。
动作方法，双手向后下方伸出，慢慢上下运动像扑腾翅膀，连续做20次。



办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法



钱泽

关注

赞赏支持

是有它的优点。

常见的转动肩膀的方法是，双手手掌向下，放于肩部，两侧手臂带动肩膀转动。一个方向做8次后换另一个方向做8次。



另一种转肩方法是，两手贴在大腿侧方，先两肩向上耸起，然后左肩向前，右肩向后，接着两肩向下到底，再左键向后，右肩向前，之后恢复向上耸肩的状态，这样左右两肩顺时针画圈做四次，再更换转肩的方向，逆时针画圈做四次。这样的转肩方法可以避免锁骨与胸骨摩擦发生的咔咔声，保护关节滑膜，对肩部肌肉的锻炼也更有效。



推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998

写下你的评论...

评论1

赞1



第一种做法，双手成掌，右手在前胸向左侧平推，同时左手在后背向右侧平推，头转向右肩，眼向右肩后方看，然后恢复正直，接着左手在前胸向右侧平推，同时右手在后背向左侧平推，头转向左肩，眼向左肩后方看。这样连续做4次。



第二种做法是，右手扳住左臂，左肩向后扩，同时头向右转，眼睛看右肩后下方，保持5秒，然后恢复正直，再左手扳住右臂，右肩向后扩，同时头向左转，眼睛看左肩后下方，保持5秒，这样连续做4次。



第八个动作，米字操，转动头部写米字。建议这个动作不能做快，本来颈椎就比较脆弱，米字操做快了反而容易伤到颈椎关节。尤其不建议中老年人做这个动作。

推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998



办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法



钱泽

关注

赞赏支持

过猛，避免扭伤。连续做4组。



推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！

阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？

阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？

阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙

阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好

阅读 4,998

了解了颈椎锻炼保健操的做法，下一篇我们来谈谈生活和工作中如何健康地用颈椎，怎么样的看书看手机用电脑是对颈椎健康的姿势。现在的颈椎病大部分是由于不良的用颈习惯导致的，所以正确的用颈习惯可以解决颈椎病的病因。

1人点赞 >

日记本

写下你的评论...

评论1

赞1

办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法



钱泽

关注

赞赏支持

共1人赞赏



钱泽

总资产1 (约0.10元) 共写了6897字 获得2个赞 共5个粉丝

关注

被以下专题收入，发现更多相似内容



颈椎病的自我治疗方法



颈椎没烦恼



程序员

推荐阅读

更多精彩内容 >

一个颈椎病锻炼康复患者对颈椎病知识的整理及理解

作者 大家好!我是了解颈椎病及患者交流群（群号：852891941）的群主。大家通过我的文章加入到群里，共同寻找战...



颈大力 阅读 2,743 评论 1 赞 9

一个颈椎病锻炼康复患者对颈椎病知识的整理及理解

大家好!我是了解颈椎病及患者交流qq群（QQ群号：540078177）的群主。大家通过我的文章加入到群里，共同寻找...

☺ 一心不二_8525 阅读 1,004 评论 0 赞 19

推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！

阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？

阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？

阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙

阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好

阅读 4,998

写下你的评论...



评论1



赞1



办公室可做！强大的颈椎病10种锻炼方法

爱生活爱健康 健康自愈馆 阅读 1,798 评论 0 赞 4



陈氏太极拳老架一路讲义

陈氏太极拳老架一路讲义 前言 写给喜爱太极拳的武术朋友们 中华武术，源远流长，今虽门派繁多，实一脉相承。太极拳以它...

阿德乐 阅读 1,339 评论 0 赞 11

最美时光

都说大学是人一生中最美好的岁月。是的，我们在这里快乐，我们在这里忧伤，我们在这里嬉笑怒骂，我们在这里成长，我们将在...

互嘲不会嘲 阅读 29 评论 0 赞 0



钱泽

关注

赞赏支持

推荐阅读

文章马伊琍离婚：余生无需你再指教了，我一个人也能过好！
阅读 22,045

嫁给大我19岁的大叔，只有12年幸福，老夫少妻，怎样才是出路？
阅读 31,256

马天宇：我凭什么不能对你发脾气？
阅读 4,864

刀郎消失，周传雄卖唱！人走茶会凉，青春总会糙
阅读 5,640

这样的“杠精”，越多越好
阅读 4,998

写下你的评论...

评论1 赞1 ...

