1.概述 提出对颈椎进行研究的必要性

2.分析各种姿势对颈椎造成的影响

2.

我们颈椎的模型，上面是颅骨，下面是颈椎，从侧面上来看，颈椎是存在一个生理的前凸，也就是说像一个大写的C字形。所有会改变这种曲度的姿势，都会引起颈椎病的光顾。比如说长期的低头会使颈椎处于一个反C型的字样，这样会导致颈部肌肉，韧带，椎间盘等组织长期处于异常的应力。这样会加速颈部结构的退变，进而导致颈椎病的发生。有些人工作比较繁忙，经常是这样，一边歪着头夹着手机，一边做其他事情。这种情况下很容易加速颈椎肌肉的劳损，导致颈部肌肉的紧张，从而导致颈椎病的发生。外趴在床上看手机，看书也会导致颈部承受头部的力量加大，从而加速颈椎的退变。

