

脊柱锻炼

## 颈椎疼痛锻炼

颈椎屈曲和旋转拉伸练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。将同侧的手放在头上（辅助动作）。把颈部转向一侧，并将头部向下，好像要用鼻子触碰同侧的肩膀。

开始拉伸时，务必要避免疼痛。你只需拉伸到感觉到肌肉和肌腱的紧张，然后保持这个姿势一段时间，直到紧张感逐渐减轻。随着练习，你可以延长保持的时间，但绝不能感到疼痛。然后换另一侧做相同练习。

目标：

- 缓解疼痛。
- 拉伸并减轻胸锁乳突肌和斜角肌的紧张。
- 保持颈椎关节平衡。

### 颈椎侧屈拉伸练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。将同侧的手放在头上（辅助动作）。将颈部向一侧侧屈，好像要用耳朵触碰同侧的肩膀。

开始拉伸时，务必要避免疼痛。你只需拉伸到感觉到肌肉和肌腱的紧张，然后保持这个姿势一段时间，直到紧张感逐渐减轻。随着练习，你可以延长保持的时间，但绝不能感到疼痛。然后换另一侧做相同练习。

#### 目标：

- 缓解疼痛。
- 拉伸并减轻胸锁乳突肌、斜角肌、斜方肌上部和肩胛提肌的紧张。
- 保持颈椎关节平衡。

## 双下巴练习：



坐在椅子上。背部挺直。目视前方。尝试将乳突（耳朵后面可触及的骨头）向后收。颈部伸直，保持姿势5秒。放松5秒并重复。

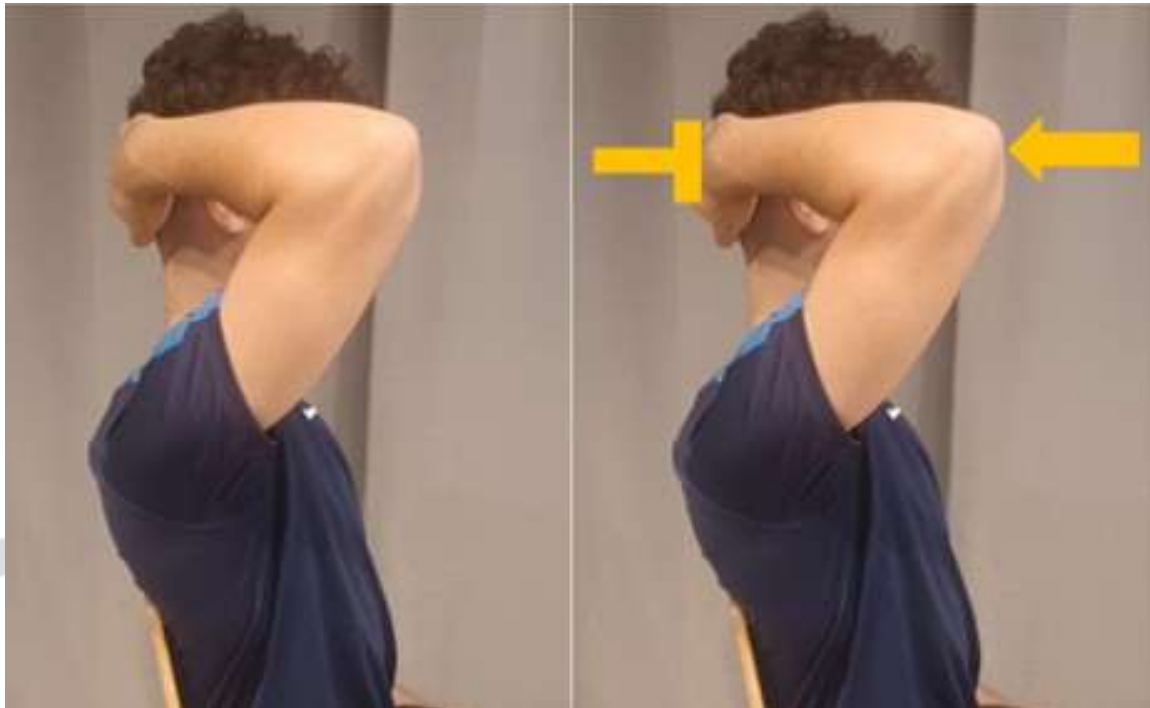
执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 矫正头前倾姿势。
- 拉伸颈伸肌群。
- 强化颈深部屈肌。
- 缓解疼痛。
- 改善颈椎稳定性。

### 等长伸展练习：



将后脑勺向后推，好像要看天花板，对抗阻力：可以用双手（如图所示）或墙壁。头部不移动。

保持压力5秒。

执行：

- 10次重复。
- 每天3组。

目标：

- 强化颈伸肌群。
- 缓解疼痛。
- 改善颈椎稳定性。

### 等长屈曲练习：



将头向下推，好像要用下巴碰胸口，对抗阻力：可以用双手（如图所示）。头部不移动。

保持压力5秒。

执行：

- 10次重复。
- 每天3组。

目标：

- 强化颈屈肌群。
- 缓解疼痛。
- 改善颈椎稳定性。

等长侧屈练习：



将头向一侧推动，好像要用耳朵碰同侧的肩膀：同侧的手抵抗动作。头部不移动。

保持压力5秒。

执行：

- 10次重复。
- 每天3组。

目标：

- 强化颈屈肌群。
- 缓解疼痛。
- 改善颈椎稳定性。

### 颈椎屈曲和伸展练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。将下巴靠近胸口。保持20秒。回到初始位置。然后颈部后伸，试图看向天花板。保持20秒并回到初始位置。

执行：

- 3次重复
- 每天3组

目标：

- 缓解疼痛。
- 拉伸并减轻颈屈肌和伸肌的紧张。
- 保持颈椎关节平衡。

### 颈椎侧屈练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。将耳朵向同侧的肩膀靠拢。保持20秒并回到初始位置。换另一侧做相同练习。

执行：

- 3次重复
- 每天3组

目标：

- 缓解疼痛。
- 拉伸并减轻颈侧肌群的紧张。
- 保持颈椎关节平衡。

### 颈椎旋转练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。将颈部旋转到一侧。保持30秒并回到初始位置。换另一侧做相同练习。

执行：

- 3次重复
- 每天3组

目标：

- 缓解疼痛。
- 拉伸并减轻颈侧肌群的紧张。
- 保持颈椎关节平衡。

## 肩部旋转练习：



站立或坐在椅子上。背部挺直。目视前方。深吸气，然后慢慢呼气，同时依次将肩膀：

1. 抬起。
2. 向后。
3. 向前。
4. 再抬起并回到初始位置。

执行：

- 3次重复
- 每天3组

目标：

- 缓解疼痛。
- 改善姿势控制。
- 保持双肩关节平衡。
- 激活肩袖肌群。

### 负重耸肩练习：



双臂伸直，与身体平行，双手各持2-3公斤哑铃。将肩膀抬起并保持5秒。肘部不弯曲。逐渐放松，每次重复之间休息5秒。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 强化上斜方肌。
- 稳定肩胛骨。
- 改善颈椎稳定性。

### 弹力带划船练习：



站在门前或能固定弹力带的结构前。双手抓住弹力带两端。背部挺直。目视前方。拉动弹力带，将肩膀和肘部向后。保持姿势5秒。

执行：

- 10次重复
- 每天3组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 改善肩部和肩胛骨的稳定性。

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在帕尔马·德·马略卡中心接待您，帮助您恢复生活质量。