第一图书网, tushu007.com

<<腰椎病康复锻炼法>>

图书基本信息

书名：<<腰椎病康复锻炼法>>

13位ISBN编号：9787534941535

10位ISBN编号：7534941539

出版时间：2010-3

出版时间：河南科技

作者：胡斌 编

页数：1

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

<<腰椎病康复锻炼法>>

内容概要

《腰椎病康复锻炼法》适用于腰椎疾病（腰椎间盘突出症、退行性腰椎炎、腰椎管狭窄症、慢性腰肌劳损等）患者进行康复锻炼，也适用于健康人进行锻炼，长期坚持，可有效预防腰椎疾病的发生。
练功体位主要选择卧位，部分功法选择站立位，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，练习卧位功法时需要躺在垫子上。
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，腰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。

<<腰椎病康复锻炼法>>

章节摘录

版权页：插图：

<<腰椎病康复锻炼法>>

编辑推荐

《腰椎病康复锻炼法》是由河南科学技术出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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