

颈椎病自我康复操：

这套操不需要按摩穴位，每个人均可以很快学会并练习。经常练习可以改善患者颈部的血液循环，松解粘连和痉挛的软组织。无颈椎病者可起到预防作用。

准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可。

1. 左顾右盼：



头先向左后向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。

2. 前后点头：



头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长，30次。

3. 旋肩舒颈：



双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转 20—30 次，再由前向后旋转 20—30 次。

4. 摇头晃脑：

头向左-前-右-后旋转 5 次，再反方向旋转 5 次。

5. 头手相抗：



双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，互相抵抗5次。

6. 双手托天：



双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒钟。