



颈椎病护理措施



目录

- **颈椎病概述**
- **颈椎病的预防措施**
- **颈椎病的护理方法**
- **颈椎病的康复训练**
- **颈椎病的日常护理**

01

颈椎病概述



定义与分类



定义

颈椎病是由于颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变所致脊髓、神经血管损害而表现的相应症状和体征。

分类

根据病因和临床表现的不同，颈椎病可分为神经根型、脊髓型、交感型和混合型四种类型。





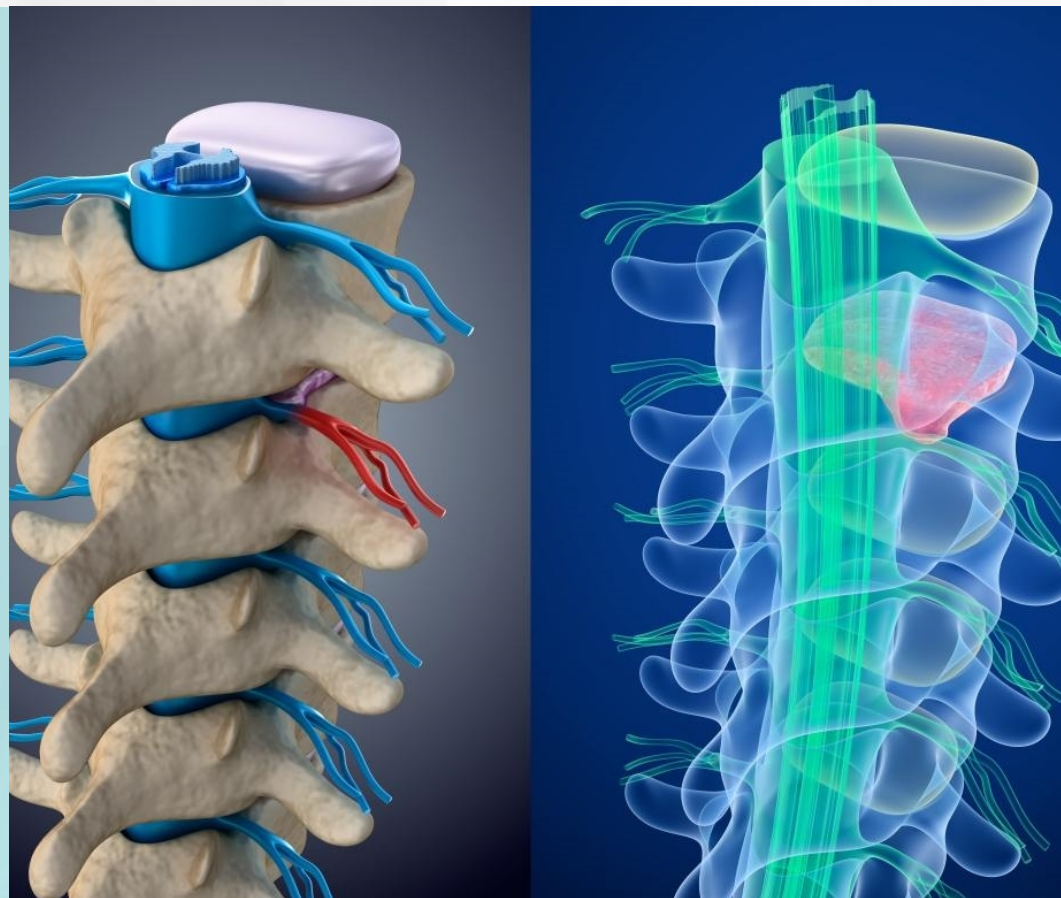
病因与病理

病因

颈椎间盘退行性变是颈椎病发生的主要原因，长期颈部肌肉劳损、颈椎外伤或不良姿势等也是诱因。

病理

随着年龄增长，颈椎间盘逐渐失去水分和弹性，变得脆弱易碎，压迫脊髓、神经根或血管等组织，引发相应的症状。





症状与表现

■ 症状

颈椎病的症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限、上肢放射痛、手指麻木等，严重时可出现四肢无力、行走不稳等症状。

■ 表现

颈椎病的表现形式多样，轻者仅表现为颈部不适，重者可出现肢体功能障碍，甚至瘫痪。

02

颈椎病的预防措施



保持正确的姿势

01

坐姿

保持坐姿端正，避免长时间低头或头部倾斜，使用符合人体工程学的椅子，调整到合适的高度和角度。

02

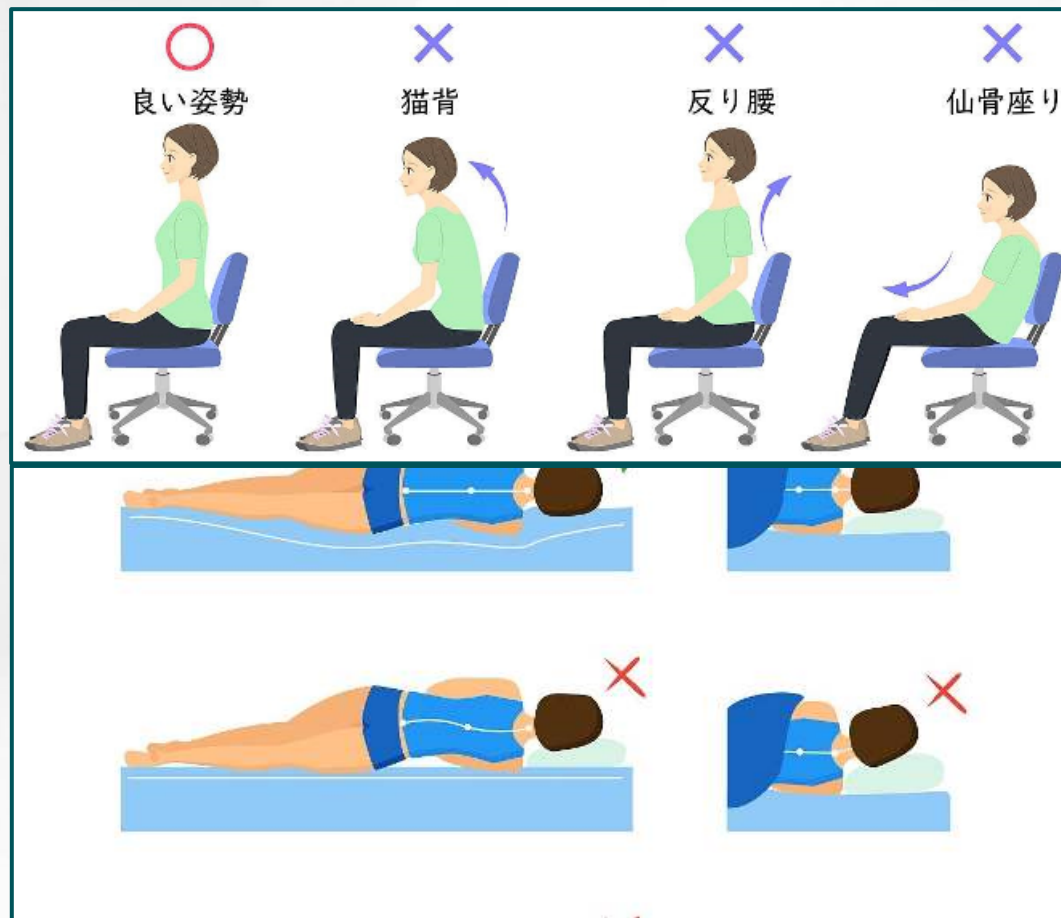
睡姿

选择合适的枕头，保持头部和颈部的自然曲度，避免过高或过低的枕头。

03

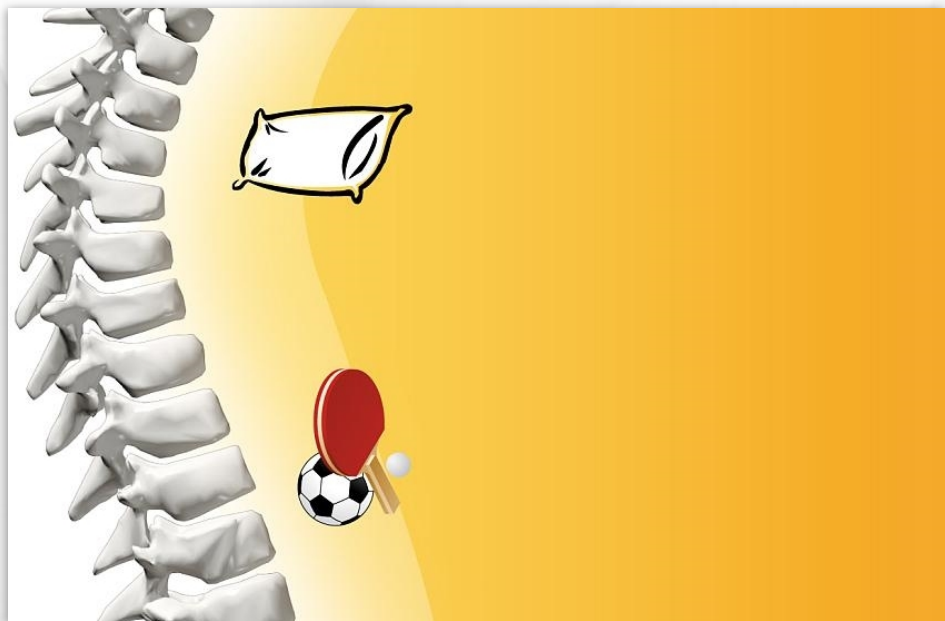
站姿

保持站立姿势挺拔，避免长时间弯腰驼背，尽量减轻颈椎负担。





合理安排作息时间



01

避免长时间连续工作

适当休息，每隔一段时间起身活动颈部和肩部，
缓解肌肉疲劳。

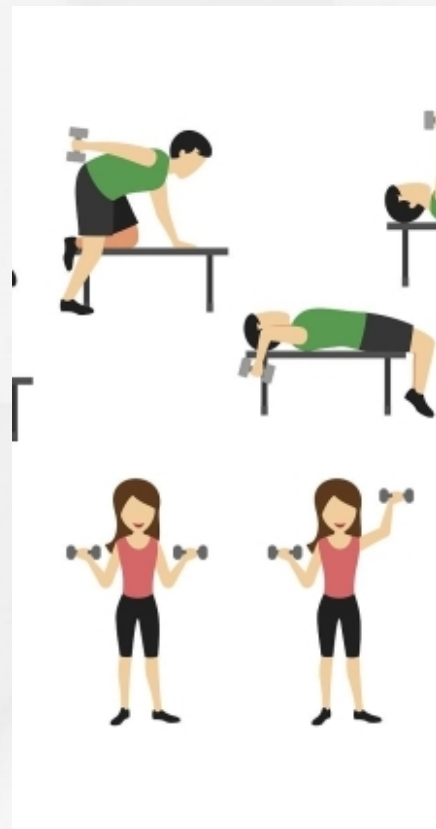
02

保证充足的睡眠

保持规律的作息时间，保证每晚7-8小时的睡眠时间，
有助于颈椎的恢复。



适当运动与锻炼



颈部锻炼

定期进行颈部肌肉锻炼，如转动脖子、左右侧弯等，增强颈部肌肉力量。



有氧运动

进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，促进全身血液循环，有助于缓解颈椎压力。



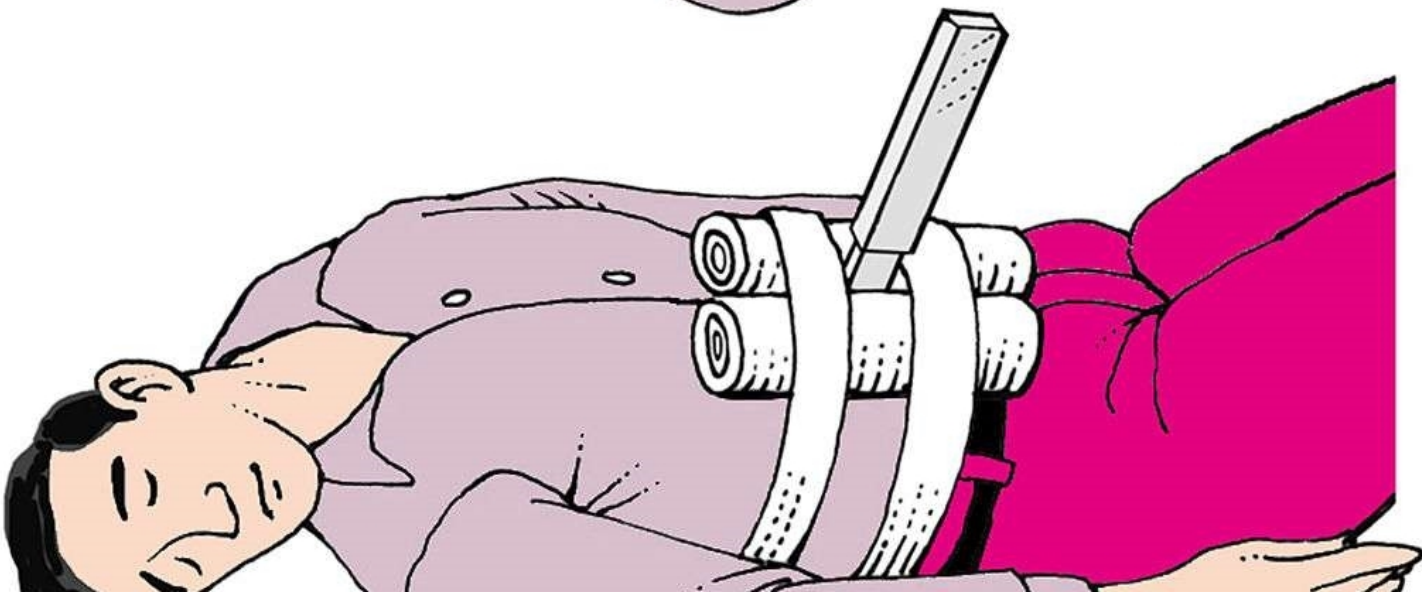
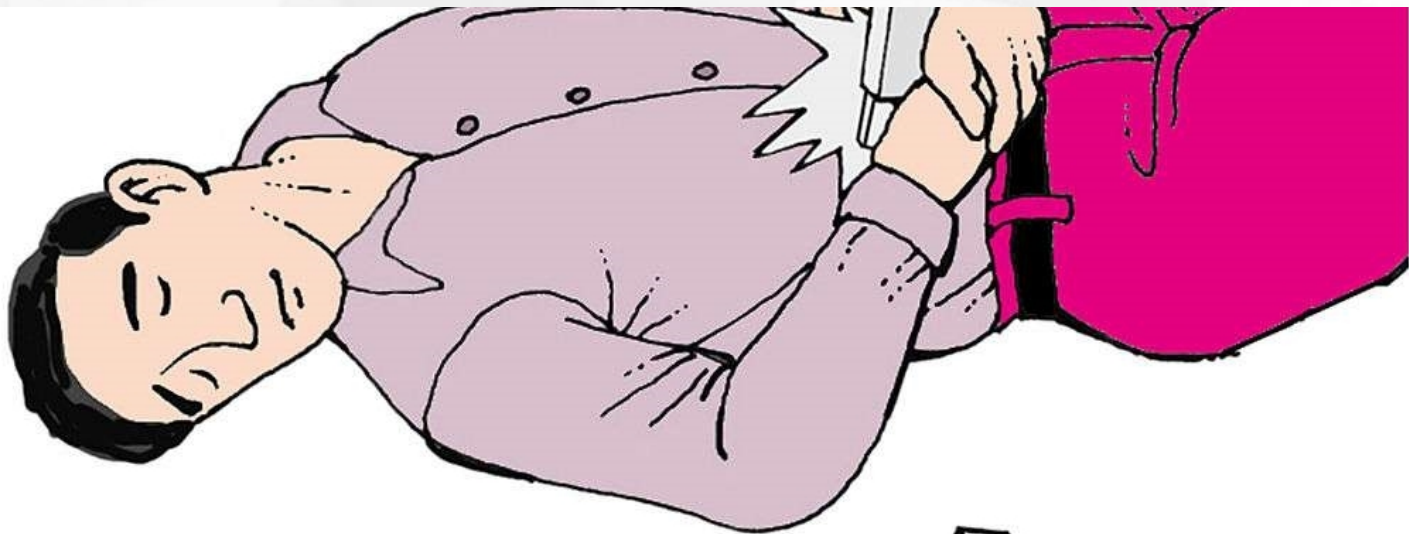
避免颈部受伤

注意保暖

避免颈部受到寒冷刺激，夏天避免空调、风扇直接吹向颈部。

避免剧烈运动

在进行剧烈运动时，注意保护颈部，避免受伤。



03

颈椎病的护理方法



药物治疗

01

非甾体消炎药

用于缓解颈椎病引起的疼痛和炎症，但需注意副作用和药物相互作用。

02

肌肉松弛剂

用于缓解肌肉紧张和痉挛，改善颈椎活动度。

03

营养神经药物

如维生素B1、B6等，有助于改善神经功能，缓解麻木等症状。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/017041201001006061>