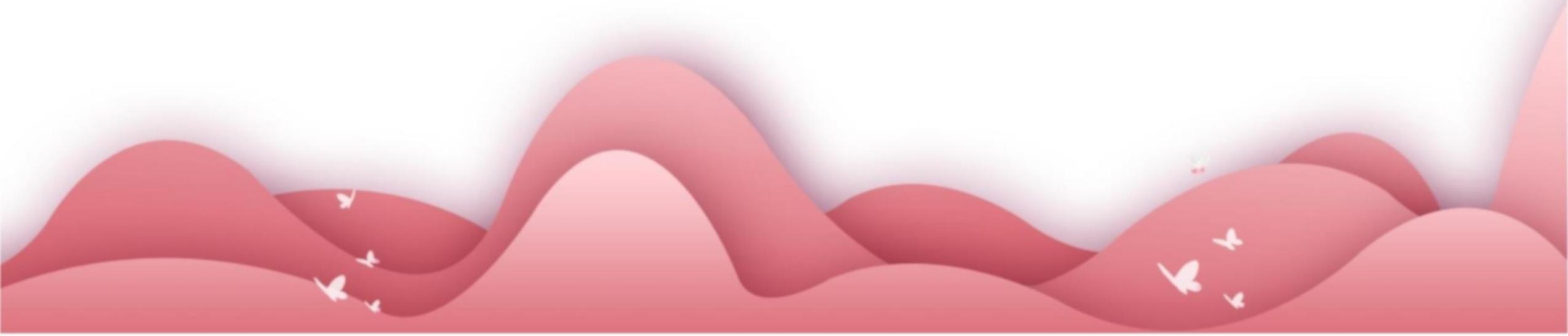


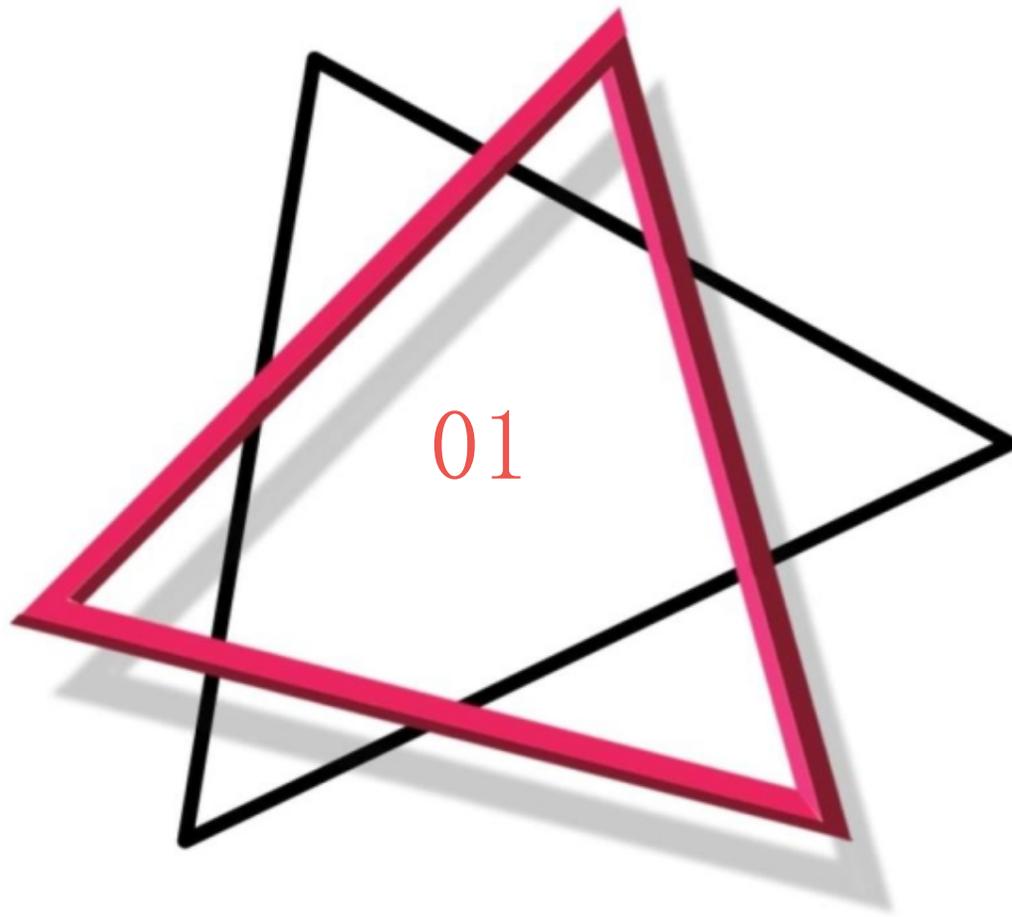
社区讲座颈肩腰腿痛课件





CONTENTS

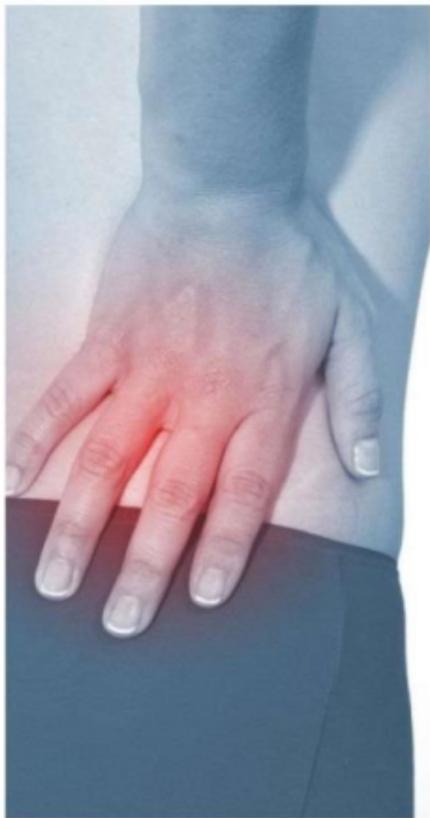
- 颈肩腰腿痛概述
- 颈肩腰腿痛的预防与日常保健
- 颈肩腰腿痛的自我疗法与缓解方法
- 颈肩腰腿痛的医学治疗与康复
- 颈肩腰腿痛的预防与管理
- 颈肩腰腿痛的相关知识拓展



颈肩腰腿痛概述



颈肩腰腿痛的定义



01

颈肩腰腿痛是指颈部、肩部、腰部和腿部出现疼痛症状的疾病，通常是由于肌肉、韧带、关节等软组织损伤或炎症引起的。



02

这些疼痛症状可能由多种原因引起，包括长期保持不良姿势、过度劳累、外伤、年龄增长等。



颈肩腰腿痛的常见原因

长期保持不良姿势

如长时间低头看手机、久坐等，容易导致颈部、腰部肌肉劳损和疼痛。

过度劳累

如搬运重物、剧烈运动等，可能对肩部、腰部和腿部造成过度压力，引发疼痛。



外伤

如跌倒、撞击等，可能导致肌肉、韧带、关节等软组织损伤，引起疼痛。

年龄增长

随着年龄的增长，骨骼和关节逐渐退化，容易出现颈椎病、腰椎间盘突出等疾病，导致疼痛。



颈肩腰腿痛的症状与影响

01

颈肩腰腿痛的症状包括颈部、肩部、腰部和腿部疼痛，可能伴有僵硬、活动受限等症状。

02

颈肩腰腿痛对患者的生活质量产生负面影响，如影响睡眠、降低工作效率等。

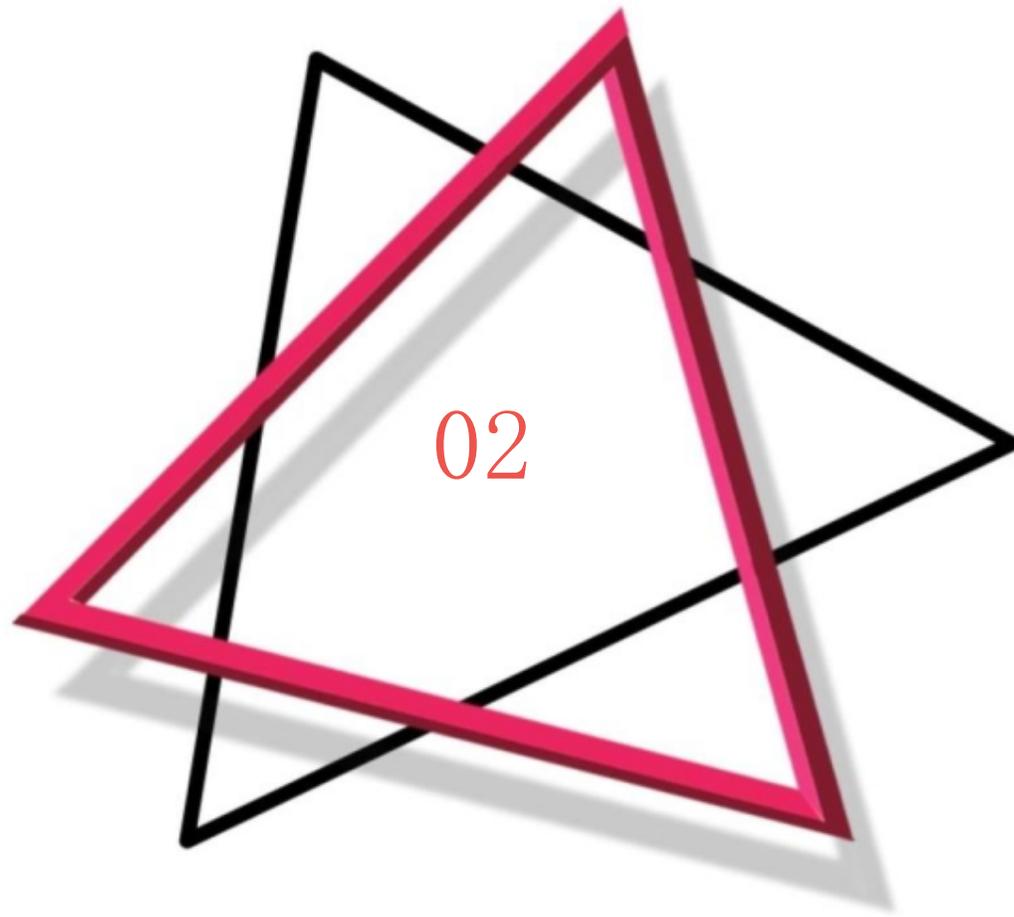


03

长期疼痛还可能导致心理问题，如焦虑、抑郁等。

04

颈肩腰腿痛需要及时治疗，以减轻疼痛症状，预防并发症的发生。



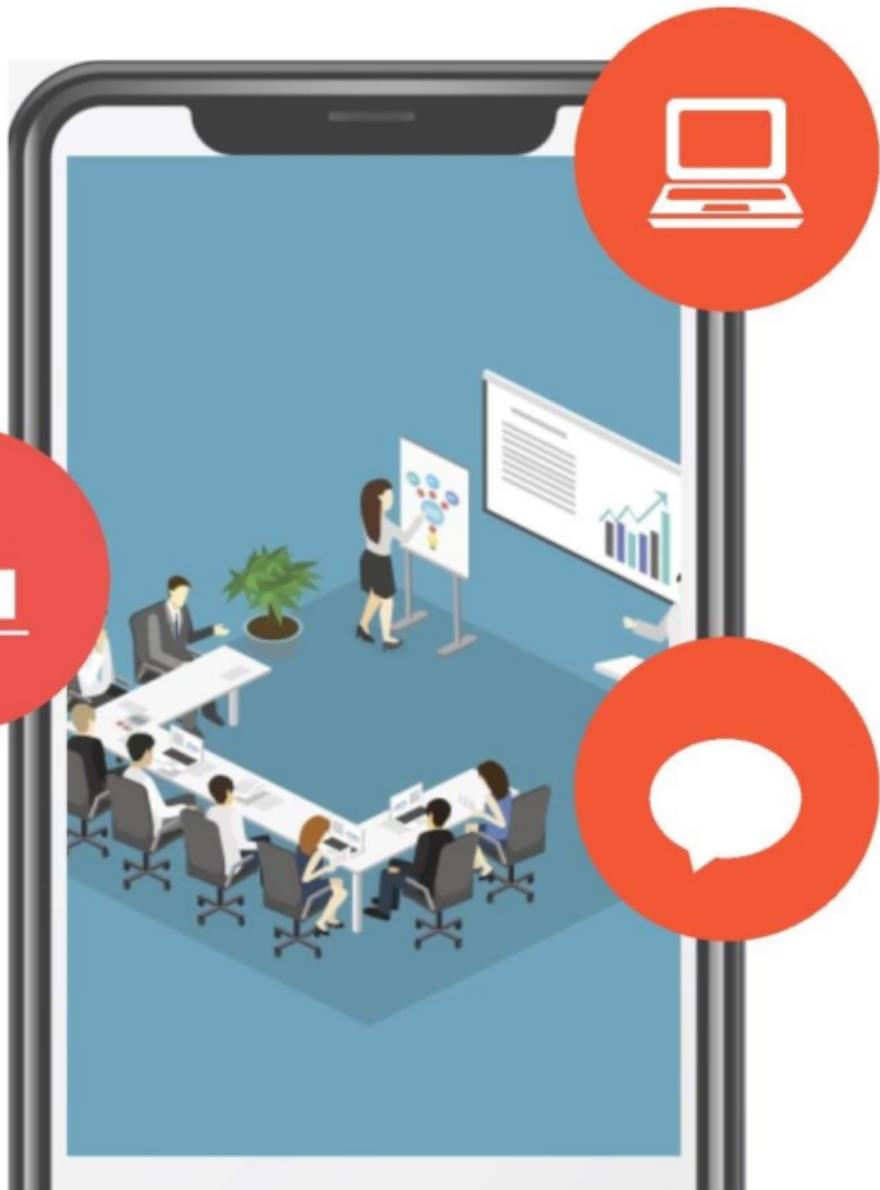
颈肩腰腿痛的预防与日常保健



保持正确的姿势

坐姿

保持坐姿端正，避免长时间低头或弯腰，尽量使用靠背椅，使腰部得到支撑。



立姿

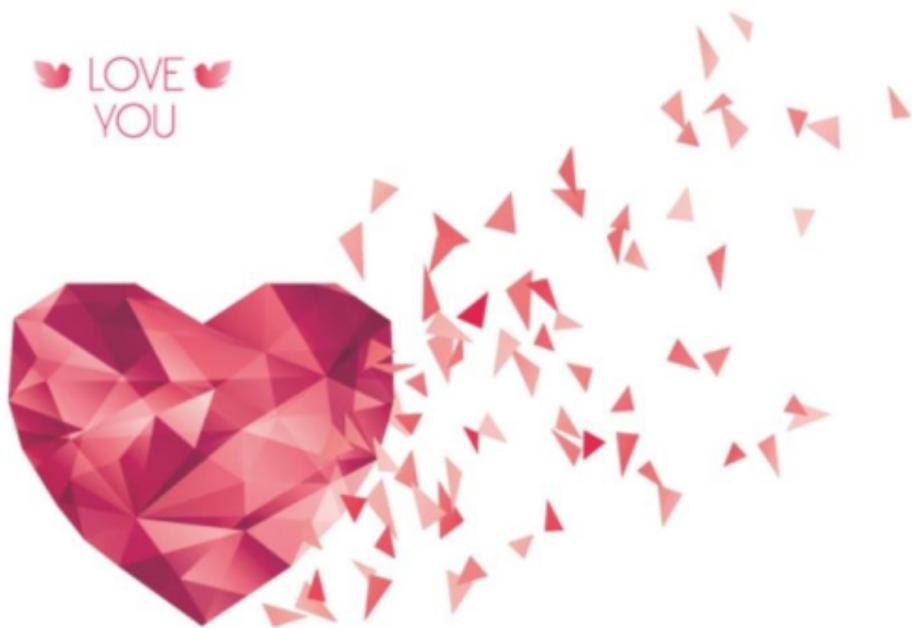
保持直立，双脚平放在地面上，重心均匀分布，避免长时间单侧站立或倾斜。

睡姿

选择合适的枕头和床垫，保持头部和颈部与脊柱在一条直线上，避免长时间侧卧或俯卧。



适当的运动与锻炼



颈部运动

定期进行颈部旋转、前后倾斜和左右侧弯运动，以增强颈部肌肉力量。



肩部运动

进行肩部旋转、抬高和按压运动，以缓解肩部紧张和疼痛。



腰部运动

进行腰部旋转、侧弯和前后倾斜运动，以增强腰部肌肉力量。



腿部运动

进行腿部伸展和肌肉锻炼，以增强腿部肌肉力量。



避免长时间保持同一姿势



定时休息

每隔一段时间（如30分钟）进行短暂的休息，改变姿势或进行简单的伸展运动。

活动身体

在工作或学习中定时起身活动，进行全身性的伸展和放松。

使用工具

选择符合人体工程学的工具，如电脑、办公椅等，以减少长时间保持同一姿势。



选择合适的睡眠姿势与床垫



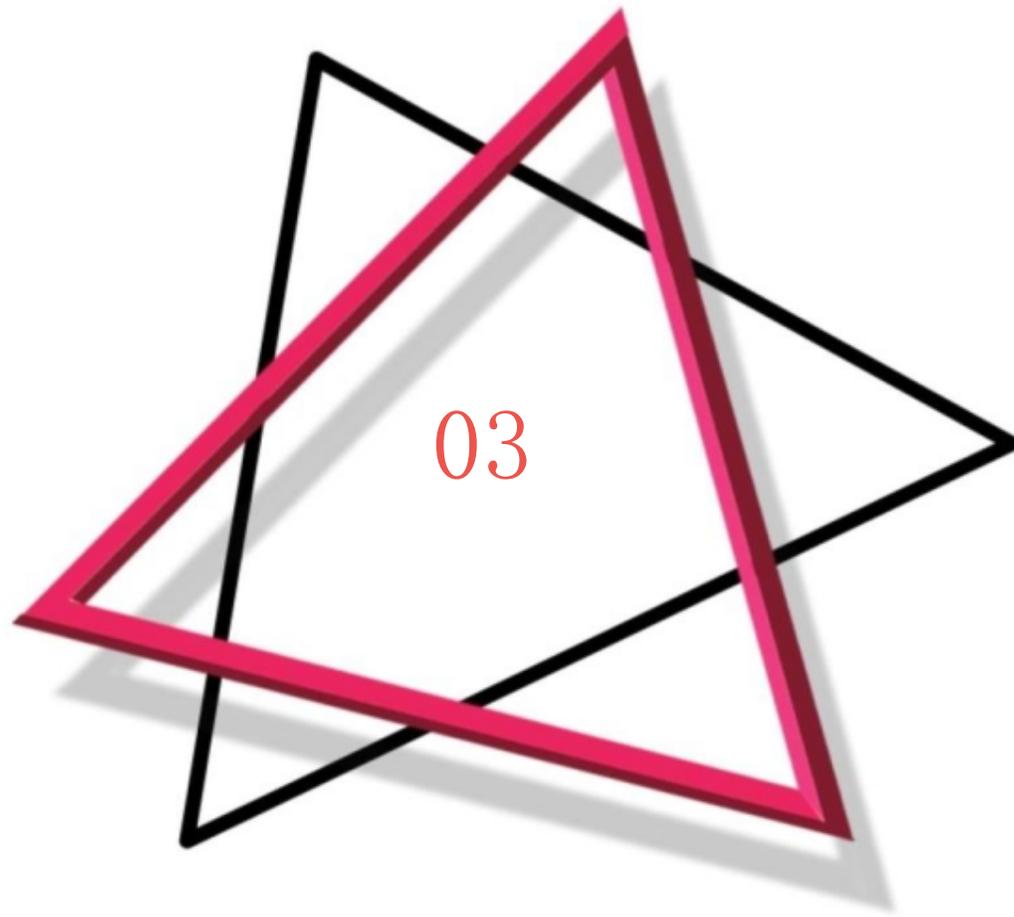
睡眠姿势

选择侧卧或仰卧的姿势，避免长时间俯卧或蜷缩睡觉。



床垫选择

选择软硬适中的床垫，能够支撑身体的各个部位，保持脊柱的自然曲线。



颈肩腰腿痛的自我疗法与缓解方法



热敷与冷敷

热敷

通过热毛巾、热水袋或加热垫等工具，对疼痛部位进行热敷，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。

冷敷

使用冰块、冰袋或冷毛巾等工具，对疼痛部位进行冷敷，可以收缩血管，减轻炎症反应和肿胀。





按摩与推拿

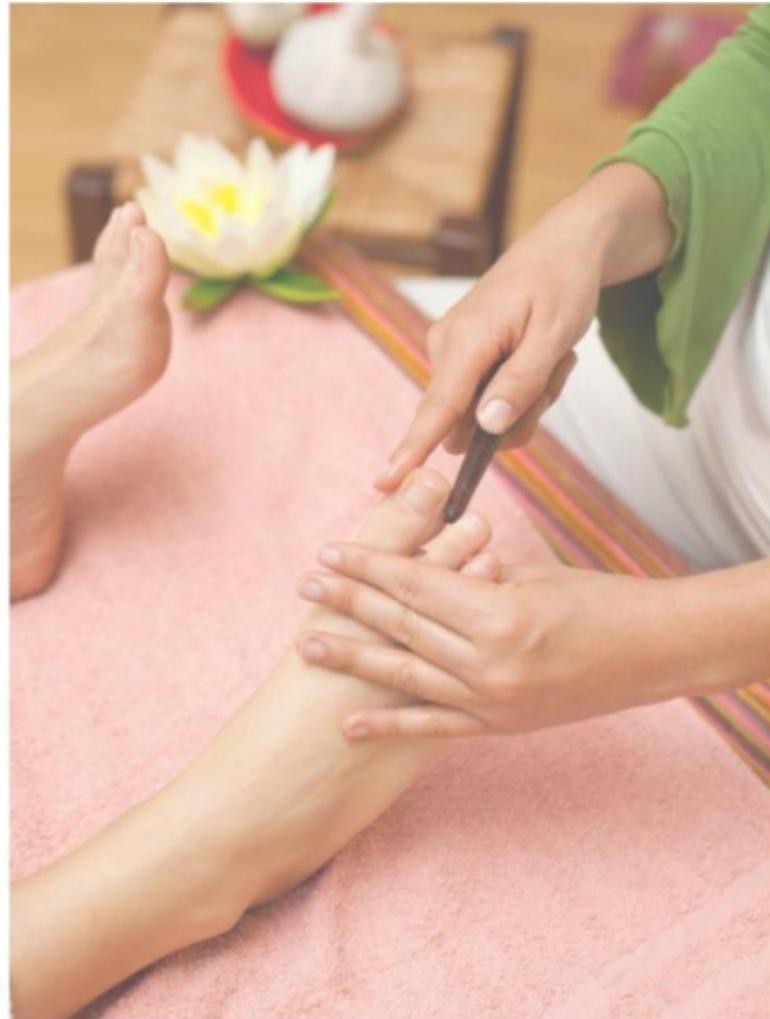
按摩

通过轻柔的按摩手法，如揉、捏、推等，缓解肌肉紧张和疼痛，促进血液循环。



推拿

通过专业的推拿手法，如点、按、压等，对疼痛部位进行刺激，缓解肌肉紧张和疼痛。





药物治疗与外用药物



药物治疗

口服或注射药物，如非甾体抗炎药、止痛药等，可以缓解疼痛和炎症反应。

外用药物

使用止痛膏、药贴、药膏等外用药物，直接作用于疼痛部位，可以缓解疼痛和炎症反应。

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/987110064020006161>