

张军 编著

图解

颈肩部 功能锻炼



人民卫生出版社

健康 美丽

图解

颈肩部 功能锻炼



人民邮电出版社

张军
编著

图解颈肩部功能锻炼

内容提要

功能锻炼是骨伤科患者的一种重要治疗方法。

本书以图为主，配以简明扼要的文字，重点以

图解形式介绍颈肩部功能锻炼保健操。本书一

为颈部保健操，二为肩部保健操，三为颈肩部

常见病问答，主要供颈肩部经常酸痛不适者阅

读学习。



图书在版编目 (CIP) 数据

图解颈肩部功能锻炼/张军编著. —北京:
人民卫生出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-117-10287-2

I. 图… II. 张… III. 颈肩痛-体育疗法-图解
IV. R455-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080007 号

图解颈肩部功能锻炼

编 著: 张 军
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 潮河印业有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 705×1000 1/16 印张: 3.5
字 数: 48 千字
版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-10287-2/R·10288
定 价: 24.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

目 录



第一部分 颈部保健操 1

一、玉凤点头 1

二、前伸探海 3

三、回头望月 5

四、颈部侧屈 7

五、“米”字运动 9

六、以头书“鳳” 14

七、颈部环转 19

八、金鸡长鸣 21

九、与项争力 23

第二部分 肩背部保健操 26



十、耸肩缩颈 26

十一、双手托天 28

十二、弯肱拔刀 30

十三、屈肘转肩 32

十四、倚枕望天 34

第三部分 颈肩部常见病问答 37

第一部分 颈部保健操



图 1-1

由于人们在日常生活和工作中, 屈颈伏案机会的增加, 所以颈部肌肉很容易疲劳损伤, 从而出现颈部酸痛、不适, 活动受限, 甚至肩背部的僵硬发板。颈部保健操可以很好地辅助恢复颈椎的正常生理弧度, 从而缓解颈部的肌肉疲劳, 也可用于预防以及协助治疗颈部肌肉劳损、落枕及颈椎病等。颈部保健操练功的体位多为座位, 也可站立位, 动作简单, 方便易行。

一、玉凤点头

[适用范围]

颈项部疲劳、酸痛不适, 前屈后伸活动受限, 胸背部僵硬发板等。

[动作]

第①步: 预备式, 肩部放松, 双眼平视正前方(图 1-1), 双手叉腰(图 1-2)。

★图 1-2



第**2**步：低头看地，前屈颈部至极限位(图 1-3, 图 1-4)，之后尽力向该方向牵拉，保持 2~3 秒，还原至起始位置。



★图 1-3



★图 1-4

第**3**步：抬头望天，后伸颈部至极限位（图1-5，图1-6），之后尽力向该方向牵拉，保持2~3秒，还原至起始位置。

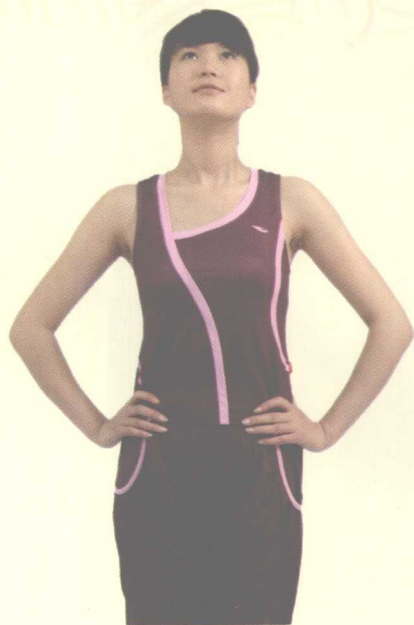


图1-5



图1-6

本动作(第**1**~**3**步)可重复做3~5次。

[动作要领]

1. 低头时，颈前部肌肉用力收缩，颈后部要有绷紧感；仰头时，颈后部肌肉用力收缩，颈前部要有绷紧感。

2. 动作至极限位之后，尽力向该方向牵拉，保持约2~3秒后还原。

[注意事项]

严重的脊髓型颈椎病、脑供血不足、高血压以及屈伸颈部容易出现眩晕者应慎用。

二、前伸探海

[适用范围]

颈部侧方肌肉疲劳、酸痛、发板，活动不利。



★图 2-1



★图 2-2

[动作]

第 1 步：预备式，肩部放松，双眼平视正前方(图 2-1)，双手叉腰(图 2-2)。

第 2 步：头颈向左前下方伸探，眼看前下方地面(图 2-3)，之后尽力向该方向牵拉，保持 2~3 秒，还原至起始位置。



★图 2-3

第**3**步:向右前下方做同样动作(图 2-4)。



图 2-4

本动作(第**1**~**3**步)可重复做 2~3 次。

[动作要领]

1. 头颈部伸探动作至极限位之后,尽力向该方向牵拉,保持约 2~3 秒后,还原至起始位置。
2. 动作要柔和缓慢,利用头部的自然下垂、下颌的向前探伸充分牵拉颈部侧方肌肉。

[注意事项]

严重的神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病,颈部运动时容易出现眩晕者应慎用。

三、回头望月

[适用范围]

颈侧后部肌肉疲劳、酸痛不适、活动不利者。

[动作]

第①步:预备式,身体自然站立,双眼平视前方(图3-1),双手叉腰(图3-2)。



★图 3-1



★图 3-2



★图 3-3



★图 3-4

第②步:头颈向左后上方伸展至极限位,好像仰望天空中的月亮一样(图3-3,图3-4),之后尽力向该方向牵拉,保持3秒左右,还原至起始位置。

第**3**步：向右
后上方做同样动作
(图3-5,图3-6)。

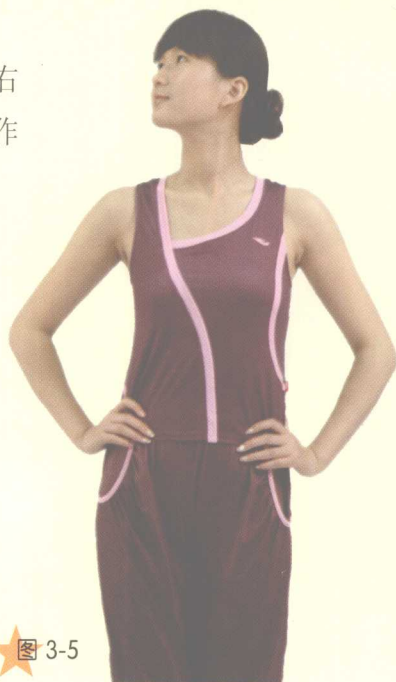


图 3-5



图 3-6

本动作(第**1**~**3**步)可重复做 3~5 次。

[动作要领]

头颈部伸展至极限位之后,尽力向该方向牵拉,保持 3 秒钟左右,要感到颈部肌肉的紧张感,动作要柔和缓慢。

[注意事项]

严重的神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、脊髓型颈椎病患者,以及椎-基底动脉供血不足者应慎用。

四、颈部侧屈

[适用范围]

颈后及两侧肌肉疲劳、酸痛、活动不利者。



★图 4-1



★图 4-2

[动作]

第 ① 步: 预备式, 身体自然站立, 双眼平视前方(图4-1), 双手叉腰(图4-2)。

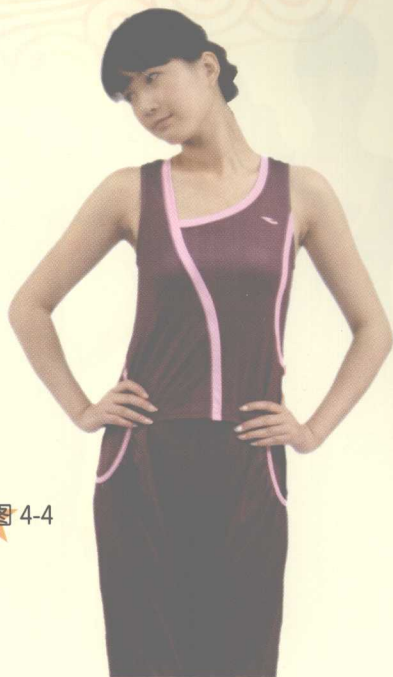
第 ② 步: 头颈尽力向左侧屈曲, 左耳向左肩方向靠拢至极限位(图4-3), 之后尽力向该方向牵拉, 保持 3~5 秒。



★图 4-3

第**3**步：向右侧做同样动作
(图 4-4)。

★图 4-4



本动作(第**1**~**3**步)可重复做 3~5 次。

[动作要点]

1. 动作应缓慢、柔和,要量力而行,对老年人不强求做到耳向肩方向靠拢幅度过大,以舒适为度,避免牵拉损伤。
2. 每侧侧屈动作至极限位之后,尽力向该方向牵拉,保持 3~5 秒后,充分牵拉颈后及两侧肌肉,动作结束,慢慢还原。

[注意事项]

严重的神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病及脊髓型颈椎病患者应慎用。

五、“米”字运动

[适用范围]

颈项部疲劳、酸痛不适,颈椎活动受限等。



★图 5-1

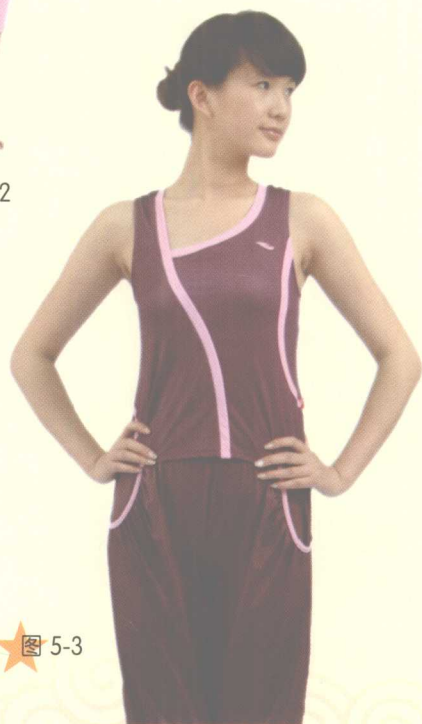


★图 5-2

[动作]

第①步：预备式，身体自然站立，双眼平视正前方(图5-1)，双手叉腰(图5-2)。

第②步：将头向左侧水平旋转至极限位(图5-3)，之后尽力向该方向牵拉，保持2~3秒。



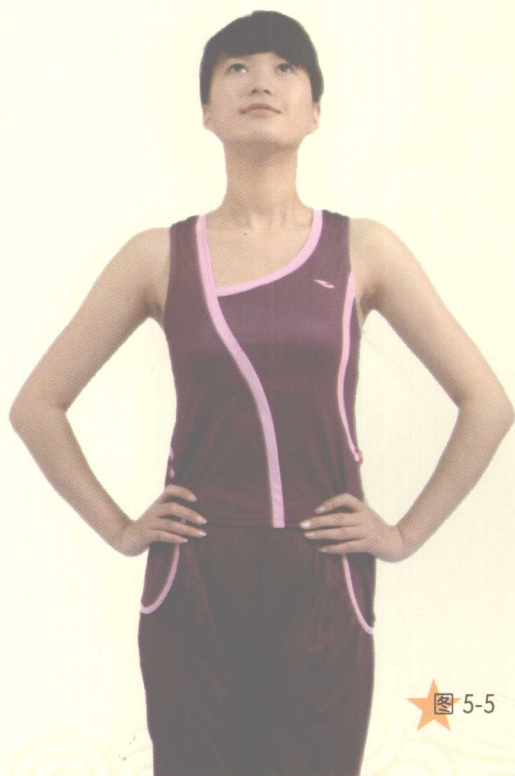
★图 5-3

第**3**步:将头向右侧水平旋转至极限位(图5-4),之后尽力向该方向牵拉,保持2~3秒,还原至起始位置。



★图 5-4

第**4**步:抬头后伸至极限位(图5-5),之后尽力向该方向牵拉,保持2~3秒。



★图 5-5

★图 5-6



第**5**步：前屈至极限位(图 5-6)，之后尽力向该方向牵拉，保持 2~3 秒，还原至起始位置。

★图 5-7



第**6**步：分别向左上方写“米”字左上部的一点“丶”(图 5-7)，向右上方写“米”右上部的一点“丶”(图 5-8)，向左下方写“米”字一撇“丿”(图 5-9)及向右下方写“米”字一捺“㇏”(图 5-10)，每个动作到位之后，均需尽力向每个动作方向牵拉，保持 2~3 秒，从而完成整个动作。