

<<腰腿痛康复保健操>>

图书基本信息

书名：<<腰腿痛康复保健操>>

13位ISBN编号：9787101127270

10位ISBN编号：7101127274

出版时间：2006-1

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>

## <<腰腿痛康复保健操>>

### 内容概要

《腰腿痛康复保健操》内容简介：适应证：患者腰腿痛症状缓解后。

禁忌证：腰腿痛急性发作期或各种原因限制患者脊柱和下肢的活动。

准备姿势：第一节至第六节为仰卧位，第七节至第九节为俯卧位，第十节和第十一节为跪位，第十二节和第十三节为站立位，第十四节为悬吊练习。

注意事项：1、应在医生指导下练习；2、每一动作维持约5-8秒，重复4-6次；3、练习时动作平稳缓慢，开始时重复次数少，以后酌情渐增，以不增加疼痛为度；4、睡觉时床垫不能太软，选用木板床或5cm厚的床垫，并在腰部加约1.5cm厚的宽毛由垫，承托腰部。

<<腰腿痛康复保健操>>

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>