

## 怎么缓解颈椎疼痛？

。1) 纠正生活中的不良姿势，防止慢性损伤。颈肩部软组织慢性劳损，是发生颈椎病的病理基础，。生活中的不良姿势是形成慢性劳损的主要原因之一，纠正日常生活中的不良姿势，对预防颈椎病有十分重要的意义。2) 合理用枕。枕头是颈椎的保护工具，一个成年人每天需要1/4—1/3的时间用于睡眠，所以枕头一定要适合颈部的生理要求，即人体轮廓造型。人在熟睡后，颈背部肌肉完全放松，只靠椎间韧带和关节囊的弹性束维护椎间结构的正常关系。如果长期使用高度不合适的枕头，使颈椎某处屈曲过度，就会将此处的韧带、关节囊牵长并损伤，从而导致颈椎失稳，发生关节错位，进而发展成颈椎病。平时是不是老是对着电脑，对着手机啊，多运动，给自己找一个适合的枕头，符合人提工程学原理，能够让你的颈椎真正的放松休息，试试多莱美理疗枕吧，效果不错的。

## 怎么样可以缓解颈椎疼痛？