



# 职业健康防治讲座 解放您的颈肩腰腿

掌握靠谱缓解颈椎及腰椎压力的科学方法，  
养成良好且有效的健康运动及保健习惯。

授课时长：2小时

授课形式：互动授课，配合演示、体验及问答。

授课对象：受颈肩腰疾病困扰之人群；  
有颈肩腰疾病风险因素的人群。

课程预约及咨询：021-51082260 或 [info@firstaidchina.com](mailto:info@firstaidchina.com)

主办单位：上海悦安健康促进中心 地址：普育西路105号

# 职业健康防治讲座

## 解放颈肩腰腿系列

随着低头及久坐人群的不断增长，现代人患颈腰椎及椎疾病的概率大大增加。据数据显示，我国目前10人中就有1人存在不同程度的颈椎或腰椎问题。这些问题极大的影响了人们的生活和工作水平。

为更好的帮助大家养成良好的健康保健习惯，掌握有效缓减颈椎及腰椎压力的科学方法。上海悦安健康促进中心特别邀请了国际专业物理治疗师团队共同研发了本套《办公室健康防治》系列课程。

本课程目前有《颈椎病的防治》及《腰椎病的防治》两个模块可供选择开展。学习并掌握相关技术的学员将获得由上海悦安健康促进中心签发的课程结业证书。

### 颈椎病的防治

- 长期伏案工作引起的颈源性头痛
- 办公室久坐引起的颈肩不适及颈椎疼痛
- 久用电脑引起的鼠标手

### 腰椎病的防治

- 办公室久坐及外勤长途出差人群的腰痛
- 腰痛的预防和良好坐姿的介绍
- 办公室内自我锻炼与放松腰部方法