

## 【科普】手麻、脖子酸胀，可能是它在做怪.....

台州市立医院 5天前

—— 点击蓝字，轻松关注



李女士长期在电脑前伏案工作  
工作的过程中发现自己双手  
反复出现了麻木的情况  
麻的时间蛮长的已经有三四年了



这到底是什么原因呢？

台州市立医院康复医学科的主任医师茆红霞告诉我们

是它在作怪——**上交叉综合征**

02:11

**上交叉综合征主要表现为两个方面：**

1. 体态问题：头部前倾、含胸圆肩、驼背、肩胛骨耸起。
2. 症状：颈肩部肌肉紧张酸痛、头痛头晕、手臂麻木、呼吸不畅、心慌胸闷甚至便秘等。

出现上交叉综合症的主要原因  
是我们长期保持不良的姿势导致的  
快来看看你有没有中招

**一、站姿篇**

02:05

## 二、坐姿篇

01:36

出现上交叉综合症大家不要惊慌

我们可以通过学习

逐渐改变不良的体态姿势

02:30



本期讲健康特邀专家

**茆红霞**

主任医师

台州市立医院康复医学科主任主任医师

台州学院医学院康复医学系副主任，中国康复医学会第二届康复科普工作委员会常委，中华医学会物理医学与康复学分会疗养康复学组委员，浙江省康复医学会康复教育委员会委员

擅长：肌骨康复、神经康复、肌筋膜松解手法治疗、体态调整、产后塑型及康复。

**门诊时间：**周一、周二、周五上午



内容转自 | 台州文化生活频道

审核 | 李皖生



## 台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



## 台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越