

颈肩腰腿痛的根源在于姿势 康复专家教你几个简单动作,做完浑身轻松

□本报记者 林颖

近年来,高低肩、脊柱侧弯、驼背、骨盆前倾等仪态和肌肉骨骼问题颇受民众关注。3月2日,《福建卫生报》社、福州市计划生育协会联合举办的“健康知识进万家”活动,走进福州市晋安区科普点,为市民普及颈肩腰腿痛和姿势矫正的康复治疗方法。



姿势是疼痛的根源

在讲座环节,本报健康大使、福州市计划生育协会生育关怀暨家庭健康促进行动专家库专家、福建省立医院康复科邵斌副主任医师介绍,颈肩腰腿痛是现代人普遍存在的问题,这些问题的根源正和人们长期的不良姿势有莫大的关系。

例如,长期不正确的坐姿会使人逐渐呈现含胸、驼背、头部前倾、翼状肩胛等体征,进而引起颈肩肌肉酸痛、手臂麻木、呼吸不畅等症状。

要如何掌握看似平常的坐、立、躺卧姿势的正确要领呢?

坐姿:在电脑前的正确坐姿应是眼睛直视屏幕,肘关节90度屈曲,腰部有良好支撑,膝盖的腘窝与椅子之间有空隙,双脚能平放着地。

站姿:好的站立位应该使耳垂、肩峰、髌嵴、股骨外上髁、外



踝五点呈一线。五点一线时,身体的重量可均衡被各个关节负担,避免了错误的肌肉代偿。

睡姿:习惯侧卧的人群,枕头高度以一拳为宜,避免压迫

颞颌关节,双膝间和腰部间可各夹一个枕头。

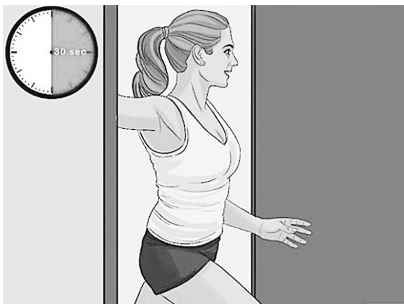
习惯仰卧的人群,枕头高度要适中,足以支撑起头部,另外,可在膝盖下方垫一个枕头。

几个小练习缓解关节肌肉酸痛

针对已经出现肌肉酸痛的情况,福建中医药大学康复医学院阮晨东教授分享了一系列简单易学的健身动作。

针对胸肌的牵伸

将一侧上肢外展,顶在门框上。同侧的下肢往前迈出一大步,身体往反方向旋转。应该注意肩关节的外展角度,需要维持在90度和120度。



频次:牵伸的时间需超过30秒,做6组牵伸。

针对颈部的训练

保持身体直立眼睛直视正前方。模仿新疆舞的动作,将脖子水平向前探出,然后向后收缩。请留意不要出现低头或者仰头,动作可以缓慢完成。



频次:10次动作为一组,完成6组为一次训练。

针对背部的训练

身体保持直立,可采取站立位或者坐位。双肘弯曲90度,维持上肢贴紧身体,做手臂朝外侧旋转的动作。

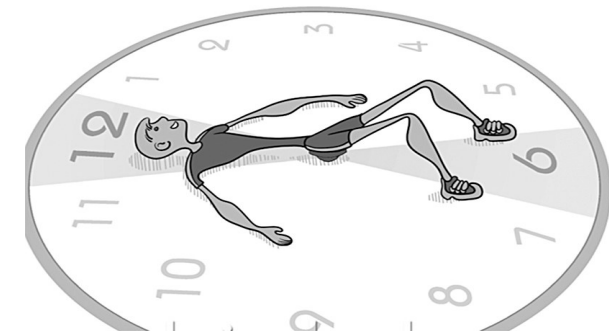
有条件可以双手抓握一条弹力带,因为有一定阻力,需要提醒自己保持自然呼吸不要憋气。



频次:10次为一组,重复6组。

骨盆灵活性训练

仰卧位,双膝微屈,控制骨盆做左右上下的活动。将骨盆想像成时针,以头部为12点,脚部为6点画一个时钟,依次控制骨盆指向各个时钟数字。



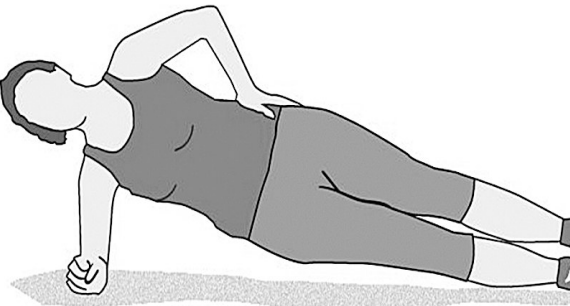
频次:30秒为一组,重复6组。

针对臀部的训练

躺在舒适的平面,两个膝盖稍微屈曲,稳定住身体。控制臀部肌肉收缩,抬高躯干到身体呈一条直线,维持住3秒。



仰躺与侧躺两个动作都需要实践,针对不同功能和臀肌。



频次:10次为一组,两个动作各做5组。