

总是腰酸腰痛?问题可能不在腰

经常腰酸腰痛,未必只是腰肌劳损,还有可能是骨盆前倾发出的信号。从青少年到中老年,不少人都存在骨盆前倾的问题。一旦骨盆前倾,往上,颈椎受累;往下,膝盖遭殃。如何自测骨盆状态?哪些习惯会加重骨盆前倾?一起来了解。

腰痛、膝盖响,根源可能在骨盆

骨盆前倾,是骨盆位置向前倾斜偏移一定角度的病态现象,其最明显的表现是腰椎生理曲度加大,臀部后凸,小腹前凸,整个人重心向前倾斜。骨盆前倾时,腰椎前后肌群失衡(前侧腹肌弱,后侧竖脊肌紧张),髋关节前后肌群失衡(前侧髂腰肌紧张,后侧臀肌弱)。

而骨盆前倾的早期信号就是腰酸、腰痛,和一般的腰肌劳损、筋膜炎症状非常相似,因此很容易被忽视。相对脊柱整体来说,骨盆如同建筑物的“地基”,同时又是向下肢传导力的起源,起着承上启下的作用。当骨盆前倾时,向上容易诱发头部前伸,加重颈椎负担;向下则力线偏移,膝关节、足底、髌部被迫承受额外磨损,久而久之出现疼痛或弹响。

那如何判断自己是不是骨盆前倾?下面是一个简易的自测方法(如需精准评估,还需咨询专业医生):

人体贴墙站立,让背部、臀部、足跟都贴紧墙壁,观察腰部与墙面之间的空隙。空隙可容纳一个手掌厚度,属于正常范围;若能塞进一个拳头,提示骨盆前倾比较明显。

如果腰部空隙偏大,且晨起时腰部酸胀,则说明髂腰肌、大腿前侧肌肉可能已经缩短,身体存在骨盆前倾的趋势。

骨盆前倾的危害比你想象的大

影响身材。骨盆前倾会引起下腹前凸、臀部后凸,长期还会导致臀部横向发展和下垂,圆肩、驼背、髌外旋、假髌宽、外八字、腿形走样、膝关节超伸、小腿肚后凸等,引起人体比例失衡、身材走样,严重影响个人形象。

慢性疲劳。骨盆倾斜造成腰部负重增加,肌肉力量失衡,身体的协调性及灵活性下降,容易出现疲劳、肌肉酸痛等状况,并且不易缓解。

便秘、痛经。骨盆具有保护和支撑内脏的重要作用。骨盆变形会影响盆腔内的脏器及生殖器官功能,易出现肠蠕动功能减弱、便秘及痛经、经期不适等症状。

腰背酸痛。骨盆前倾造成腰曲过大,增加腰椎间盘间的压力,腰背部肌肉长时间处于紧张状态,容易导致腰痛、肩颈酸胀。

脊柱侧弯。骨盆长期前倾,增加脊柱的弯曲度,加重腰椎压力,牵拉肌肉变形,长时间会出现脊柱侧弯的现象。

其他问题。严重的骨盆前倾还会出现脊柱滑脱、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等问题。

骨盆前倾的五大诱发因素

久坐、跷二郎腿。长期久坐,特别是弯腰驼背的不良姿态,是骨盆前倾的重要诱因。跷二郎腿、久坐会让屈髋肌群持续短缩,单侧跷二郎腿还会造成骨盆旋转失衡;很多人习惯瘫坐在沙发上,这也会加重腰背肌的肌肉僵硬和失衡,最终可能演变为骨盆前倾。很多人觉得坐着不动只会伤腰,不会歪骨盆。但其实,长期静态的失衡比偶尔负重对骨盆的伤害更大。

长期穿高跟鞋。鞋跟每增加一厘米,腰椎前凸角度就会增加五到八度,身体重心会发生前移,被迫前倾来代偿维持平衡。常年穿五厘米以上鞋跟的人群,骨盆会长期保持一个明显的前倾姿态。注意,穿平底鞋也不代表完全安全。如果走路重心前倾,同样会损伤骨盆的力线。

妊娠。尤其是产后宝妈,由于在妊娠期间撑大腹壁,腹肌被拉伸变得松弛,加之孕期激素水平的变化会导致骨盆的韧带变得松弛、张力下降,因此骨盆的稳定性会大幅下降。同时,产后长

期弯腰,前方负荷增加也会造成重心发生前移,进而导致骨盆前倾。

关节退变。老年人关节老化,发生退行性改变,身体自然就会出现骨盆前倾的趋势。关节退变的同时,肌肉也会随之退变,肌肉僵硬、失衡的情况都会加速骨盆前倾的发生。

过度局部训练。很多人健身只练胸腹部的肌肉,而忽视臀部和腰背肌的拉伸训练。长期这样训练,可能导致屈髋肌群过度发达、臀肌无力,肌肉的拉力出现严重失衡,造成骨盆前倾。因此,发力不均的健身,反而会增加骨盆体态失衡的问题。

专家提醒:骨盆前倾在青少年群体里也很普遍。其中一部分是因为青少年肌肉发育不完全,导致生理性的前倾,等肌肉发育成熟之后,骨盆前倾的症状可能会自然缓解。但大部分青少年的骨盆前倾,还是和站姿、坐姿不正确,长期伏案,缺乏运动的不良习惯有关。如果体态失衡严重,建议到正规医院进行就诊。

骨盆前倾最好别做这三件事

不要靠束腰带、矫姿带强行“掰直”

很多人出现翘臀塌腰、小腹前突及圆肩含胸体态,就用束腰带勒小腹,或用矫姿带把肩膀往后拽。这类方法只能暂时改善外观,无法从根源上矫正骨盆前倾。若使用不当,还可能让体态问题进一步加重。

正确做法:不要依赖外力强行扳直。骨盆前倾的根源在于前后肌肉力量失衡,应当通过针对性练习逐步调整肌肉状态,让骨盆自己回到正确位置。

不要信暴力正骨一次复位

有些不正规机构宣传一次正骨复位,听着很诱人。但脊髓就在椎管内,暴

力扳动既不科学也不安全。

正确做法:矫正应遵循循序渐进的原则,不可能一次到位,需要给身体足够的适应和恢复时间。

不要周末集中猛练,平时不动

平时久坐不动,周末去健身房猛练两小时,指望把一周的亏欠补回来。实际上肌肉失衡是日积月累形成的,靠一两次突击训练根本没用。

正确做法:运动要做到循序渐进、长期坚持。真正有效的方式是碎片化练习,不需要专门挤出大块时间。

(综合央视新闻、科普中国)

Tips

四个动作帮你改善骨盆前倾

专家推荐的以下四个动作,可利用日常碎片化时间练习,长期坚持,有助于改善骨盆前倾、缓解腰背酸痛。

腰大肌拉伸



身体摆出弓步姿态,后腿水平向外跨开,后脚以脚尖为轴脚跟向外摆。然后身体摆正,收腹、收下巴。保持前腿膝盖不超过脚尖,按照节律下压身体,拉伸感位于腹股沟位置。该动作可放松缩短的髂腰肌和大腿前侧肌肉,减少对骨盆的向前牵拉。

靠墙收腹拱腰



臀部贴墙站立,膝盖伸直,两手自然下垂于体侧。然后收腹,腰部拱起贴近墙面,让整个身体呈虾状。最后身体按节律向下压,动作配合呼吸缓慢进行。该动作可通过靠墙这一参照,帮助骨盆回归正确力线。

金鸡独立屈髋



单腿站立且膝盖伸直,另一条腿屈起,将小腿置于大腿前方,脚尖勾起,同侧手向下按压与腿部形成对抗,然后尽量保持持续站立即可。若站不稳则代表臀肌力量偏弱,可扶墙

维持平衡,重心稳定在支撑腿上。该动作可以训练支撑腿侧的臀肌和屈髋侧的腰大肌力量。

半蹲贴墙练腹



距离墙面约半米,背部贴墙,尾骨向内收、肚脐后贴、收下巴,两手90度向后贴墙,坚持半蹲状态练习即可。注意,鼻子吸气时腹部鼓起,口呼气时如吹蜡烛,同时收肛。

该动作通过强化腹部力量,将骨盆“兜”住,防止其继续前倾。

注意:练习过程中如有不适请立即停止,建议在专业指导下进行。

(综合央视新闻、科普中国)

AI制图。