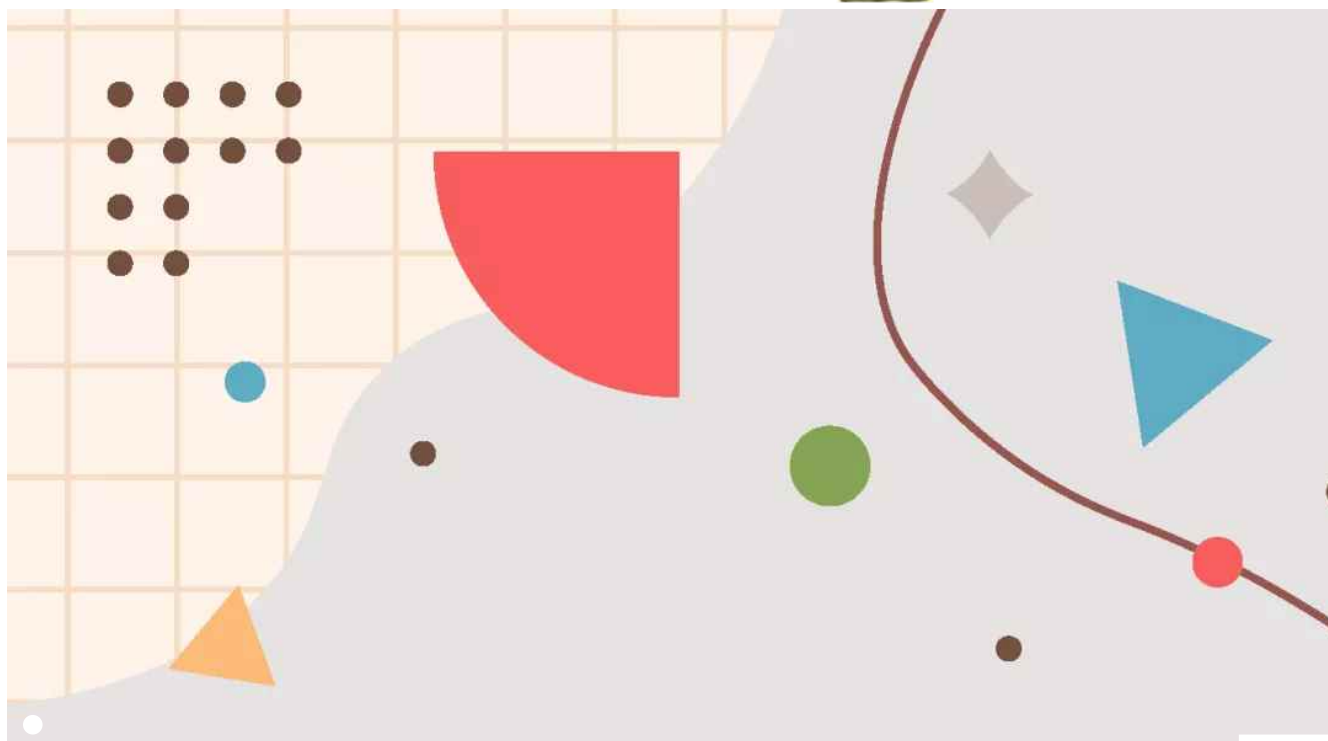


【科普】什么神仙姿势可以保护你的腰？

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



什么神仙姿势可以保护你的腰？

随着生活节奏的加快，人们在工作时不免需要久坐久站，加上有时候姿势不对，经常会导致腰背部疼痛。



很多人认为腰痛是因为自己得了“腰椎间盘突出”，其实不然。据相关统计，80%以上的腰痛可归于“非特异性下腰痛”，主要包括腰肌劳损、肌筋膜炎等。这类腰痛，通过**锻炼腰背肌**，可以得到有效的缓解。



对于反复腰痛的患者，腰背肌功能锻炼更加值得重视。系统的腰背肌锻炼能缓解肌肉的局部紧张与痉挛，降低肌内压力，改善局部淋巴及血液循环，加快炎症物质代谢，缓解疼痛；同时还能够增强腰椎椎旁肌肉力量，提升肌肉的抗疲劳功能。

下面我们就详细地介绍这套**腰背肌训练法**。这套训练法可在**瑜伽垫或者床上**进行锻炼。

如果存在**急性损伤，比如急性腰扭伤、或者急性的椎间盘突出症**，需要先休息，等病情稳定进入恢复期后，才可以进行腰背肌的训练。



01:09

一、五点支撑法

仰卧位，用人体的双足部、双肘部、颈背部做五点的支撑



将臀部及腰部缓慢地向上抬起，一直到最高点，维持3-5秒钟

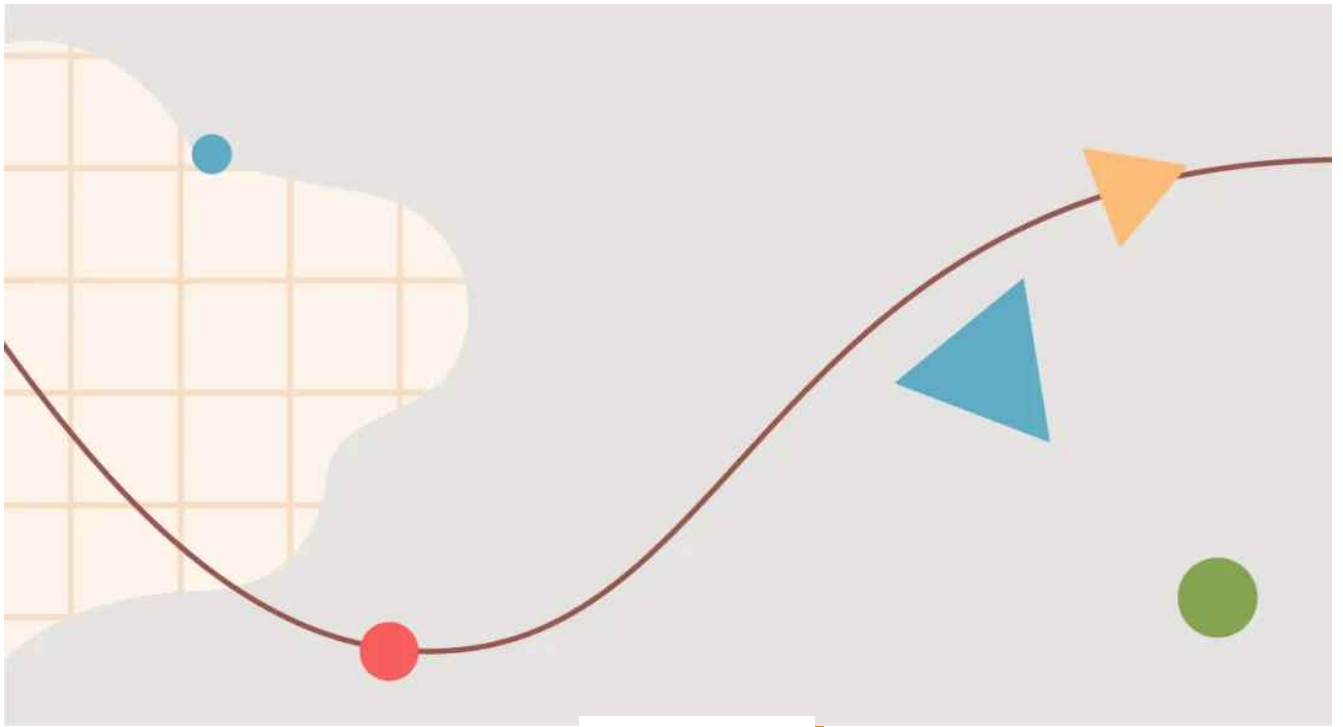


放松3秒后，然后继续，每集约3-5分钟。

注意事项

第五个支撑点是颈背部，而不是头部，很多人姿势不对用后脑勺作支撑点，锻炼效果没达到反而会伤了脖子。

动作要慢，做的过程中用心去体会腰背部肌肉的变化，以能感受到微微酸胀为宜，循序渐进，切忌一开始用力过猛，容易导致肌肉拉伤。



二、小飞燕

俯卧位，双手举过头顶



准备就绪后，以腰部为中心，上肢和下肢同时向上抬起，头颈部向后仰



一组做8个，一次可以做3-5组

注意事项

下肢抬起的时候，**膝关节**尽量伸直，全靠**腰部的肌肉**来带动下肢抬起

动作要慢，循序渐进，切忌一开始做就用力过猛，避免肌肉拉伤。

内容来源 | 骨科中心 郑鑫 杨泽雨
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 郑文标 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

