



乌龟颈、骨盆前倾、高低肩……

体态问题不只是难看 这些健康隐患更可怕

不良体态不仅拉低气质,更威胁健康!含胸驼背、脖子前倾、高低肩……这些常见体态问题该如何科学矫正?近日,现代快报“名医天团”访谈特邀江苏省省级机关医院康复科主管治疗师陈运,为大家揭秘体态矫正的专业方案,帮助大家重塑健康体态。

现代快报/现代+记者 张宇 文/摄



江苏省省级机关医院康复科主管治疗师陈运(右)做客现代快报“名医天团”

每天都在做的动作,正在默默摧毁你的体态

“随着现代生活方式的改变,不少人都有这样那样的体态问题。但很多人不知道,这些不良体态是影响健康的重要因素。”陈运告诉现代快报记者,长期伏案工作、低头使用手机等不良生活习惯,导致了一系列常见的体态问题,其中最典型的就是“乌龟颈”(头前倾)、骨盆前倾、高低肩等,“这些问题看似只是外在姿势的改变,实则与我们的脊柱健康、肩颈功能以及骨盆稳定性密切相关,如果长期得不到纠正,可能会引发慢性疼痛、关节功能障碍等一系列健康问题。”

“在日常生活中,大家往往会选择一些自认为舒适的姿势,殊不知这些‘舒适体位’恰恰是导致体态问题的罪魁祸首。”陈运指出,跷二郎腿就是常见的不良姿势之一,这个看似放松的动作实际上会造成骨盆倾斜和脊柱侧弯。另一个普遍存在的“沙发瘫”姿势,则会导致下背部韧带松弛,长期如此容易引发腰椎间盘突出等严重问题,“而现代人离不开的手机使用姿势,更是造成‘上交叉综合征’,也就是头前倾与含胸驼背的主要原因。”他表示,这类体态问题,主要表现为头部前伸、肩部前倾和胸椎后凸,其根本原因在于肌肉力量的不平衡。这种肌肉失衡不仅影响外观,还会导致颈椎压力增大,可能引发头痛、头晕、手臂麻木等症状。更严重的是,这种体态还会影响呼吸模式,限制胸廓活动,进而影响全身的氧气供应。

“下交叉综合征”也是另一个常见的体态问题,主要表现为骨盆前倾和腰椎过度前凸。造成这一问题的主要原因在于下腹直肌的无力,髂腰肌以及背部肌群的紧张短缩。现代人久坐的生活方式使得髂腰肌长期处于缩短状态,而臀大肌和腹肌则因缺乏使用而变得薄弱。这种肌肉失衡导致骨盆失去正常的中立位,向前倾斜,进而造成腰椎代偿性前凸。“值得注意的是,一些健身爱好者由于训练方式不当,过度强化某些肌群而忽视拮抗肌群的训练,同样可能导

致深肌群和浅肌群力量不匹配,加重骨盆前倾的问题。”陈运指出,除此之外,单侧负重习惯导致的高低肩也是很多人都有问题。“跷二郎腿这个看似与肩部无关的习惯,实际上也会通过影响骨盆位置进而导致脊柱侧弯和肩部不平衡。还要提醒大家的是,高低肩有时可能是脊柱侧弯的早期表现,当脊柱出现侧向弯曲时,身体会通过调整头颈部位置来保持眼睛的正位,从而形成视觉上的高低肩。”

“体态问题的危害不容小觑。除了影响外观美感,更会导致一系列健康问题。”陈运解释道,比如说头前倾可能导致颈椎曲度变直,继发地出现颈神经根卡压、脊髓损伤,以后出现长时间的神经痛甚至是肌力减退,最后演变成瘫痪。对于腰来说的话也一样,如果说长时间出现不良的前倾位,一开始的时候会诱发腰背肌痉挛,然后激发出腰肌劳损,最后出现椎间盘突出、腰椎滑脱。

对于跷二郎腿,陈运表示,“如果真的忍不住,建议经常换方向,左腿跷完之后换到右腿跷。其次这只能作为短时性的休息姿势,务必时间要短,不能长时间地跷二郎腿。跷个两三分钟的话,其实对于体态不会有太大影响。”他指出,如果处于这种体态时间太久,已经造成了骨盆不对称、高低肩、脊柱侧弯等问题,那么这些“伤人”的动作就应该及时避免。



你的体态达标吗? 专家教你一分钟自测方法

“现代人普遍面临的体态问题需要通过系统性的方法来改善,这需要我们从小意识培养、日常习惯调整到针对性训练等多个维度入手。”陈运表示,首先是要增强姿势意识,无论是工作时的坐姿还是站立时的姿态都需要格外注意。他指出,正确的坐姿应该是臀部完全接触椅面,背部挺直并轻靠椅背,双肩放松下沉,电脑屏幕应调整至与视线平齐的高度;站立时则应保持耳垂、肩峰、髌前上棘、膝关节外侧和踝关节外侧五点一线。

而针对性的肌肉平衡训练是改善体态的核心措施。对于常见的“上交叉综合征”,训练方案应该包括强化深层颈屈肌和斜方肌中下束,同时配合胸肌的拉伸放松。他介绍,一个简单有效的训练方法是靠墙站立,将后脑勺、肩胛骨和臀部紧贴墙面,保持下颌微收,每天坚持5~10分钟。对于“下交叉综合征”,训练重点则应该放在强化腹肌和臀肌,同时拉伸紧张的髂腰肌和竖脊肌。经典的臀桥练习是非常有效的臀肌激活方法:仰卧屈膝,双脚与肩同宽,臀部发力将身体抬起至肩、髌、膝呈直线,在最高点保持2~3秒后缓慢下落。而腹肌训练可以采用改良版卷腹:仰卧屈膝,双手交叉放于胸前,仅将肩胛骨抬

离地面即可,避免颈部过度用力。髂腰肌的拉伸可以采用弓箭步姿势,保持上身直立,骨盆微微后倾,感受髂前侧的拉伸感。

其次,日常习惯的调整也至关重要。“双肩背包优于单肩包,背包时应调整肩带使背包紧贴背部,重量不宜超过体重的10%。使用手机时要避免长时间低头,可以将手机举至与视线平齐的高度,或者借助手机支架。”陈运建议,办公环境的设置也很有讲究:椅子高度应调整至大腿与地面平行,双脚平放地面;键盘和鼠标的位置应该使前臂与地面平行,肘关节保持90度;显示器顶部应与眼睛平齐,距离眼睛约一臂长度。

“对于已经出现明显体态问题的人群,建议寻求专业物理治疗师或康复医师的指导。”陈运表示,培养良好体态的基础是建立正确的身体排列概念。从正面观察,理想的体态应该呈现对称性:双肩等高,髌前上棘水平、双膝和双踝对齐。从侧面看,耳垂、肩峰、髌前上棘、膝关节外侧和踝关节外侧应该位于一条垂直线上。这个标准姿势可以通过简单的自测方法来检查:背靠墙壁站立,后脑勺、肩胛骨、臀部和脚跟应该能同时接触墙面,腰部与墙面之间的空隙以手掌能刚好通过为宜。日常可以通过对镜自检或者请家

人朋友帮忙拍照的方式来监测体态变化。

力量训练在体态矫正中扮演着关键角色,但必须注意平衡发展。核心肌群的训练尤为重要,“特别需要注意的是,健身爱好者在进行力量训练时更要关注肌肉平衡发展。常见的误区包括过度训练浅层肌群,如胸肌、腹肌,而忽视背部肌群,或者只注重大肌群训练而忽略深层稳定肌。建议在训练计划中加入等量的推拉动作,比如每做一组卧推就配合一组划船;在训练大肌群之前先激活深层稳定肌;定期进行柔韧性训练来维持肌肉的正常长度。训练时的动作质量比负重更重要,应该确保每个动作都能准确刺激目标肌群,避免出现代偿性动作。”陈运提醒,改善体态不是一蹴而就的过程,需要持之以恒的努力和科学的方法。建议建立一个完整的体态管理计划,包括每日的姿势提醒、每周3~5次的针对性训练、每月的体态评估记录。可以将体态训练融入日常生活,比如在刷牙时练习靠墙站立,在办公间隙做几组肩部放松运动,在看电视时进行核心激活练习。“记住,良好的体态不仅能提升外在形象,更重要的是能够预防各种肌肉骨骼疾病,改善呼吸和消化功能,提升整体生活质量。”

别让脊柱提前“退休”! 学好三招预防老年驼背

不少老年人都有驼背的问题,那么驼背是体态上的问题吗?陈运解释道,老年人驼背不仅仅是简单的体态问题,更是多种老年性疾病共同作用的结果,“骨质疏松是最主要的原因之一,此外老年人普遍存在的肌少症也是重要诱因。”陈运特别强调,老年驼背往往伴随着胸椎后凸角度增大和腰椎前凸减少,这种脊柱曲度的改变不仅影响外观,还会导致一系列健康问题:胸腔容积减小可能影响呼吸功能;重心前移增加跌倒风险;脊柱力学改变可能引发慢性疼痛。更严重的是,这种体态改变往往形成恶性循环:驼背导致肌肉更加紧张或无力,进而加重驼背程度。

对于老年驼背的预防和治疗,他也提出了系统性的建议。预防措施应该从中青年时期就开始,通过规律的运动锻炼维持骨密度和肌肉质量,培养良好的姿势习惯。对于已经出现驼背的老年人,首先要控制基础疾病,其次要进行针对性的康复训练,重点加强背部伸肌和核心肌群的力量,改善胸椎活动度,必要时可以使用矫形支具辅助支撑。陈运特别提醒,老年人进行体态矫正训练时一定要循序渐进,在专业指导下进行,避免因过度训练导致损伤。

“目前,我们江苏省省级机关医院康复科在体态矫正方面有一些特色的治疗方式。”陈运介绍,对于年轻人常见的体态问题,主

要采用运动疗法结合手法治疗的综合方案,常用的治疗手段包括悬吊训练、普拉提、麦肯基疗法等,这些方法都能有效改善肌肉平衡,恢复正常的身体排列。而对于中老年患者,则采取多学科协作模式,联合骨科、内分泌科、营养科等共同制定治疗方案。除了常规的运动疗法外,还可能包括骨密度管理、营养指导、疼痛控制等多个方面。针对严重的结构性驼背,康复科还提供专业的矫形器适配和使用指导服务。

“体态问题应该引起全年龄段人群的重视。”陈运强调,良好的体态不仅是外在形象的体现,更是身体健康的重要保障,值得每个人投入时间和精力去维护。