

这 10 种姿势，伤膝、伤腰、伤骨！

医生提醒：不正确一定要及时改正！

在日常生活中，我们的很多动作或习惯都会给腰椎和膝盖带来损伤。特别是以下 10 种姿势，大家可以对照一下，不正确一定要及时改正！



01 蹲着

下蹲时膝盖承受的压力远大于站立位时膝盖压力。研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平时走路时负重是体重的 1-2 倍，跑步是 4 倍，而蹲和跪是 8 倍。

建议：老人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间，别超过 20 分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子，减少膝关节压力。

02 窝在沙发里

窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

建议：最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去，休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住后腰，利于腰椎放松。



03 单肩背包

长期背单肩包可能会引起高低肩，高低肩不仅仅是肩部的高低不平，长期如此，还会导致骨盆发生旋转，可能进一步导致长短腿，还可能会引起脊柱侧弯。特别是青少年时期，长期背单肩包会很大程度上导致脊柱侧弯，这是由于肌肉失衡所致。

建议：若路途较远，最好背双肩包。



04 跷二郎腿

总跷二郎腿会限制一条腿的血运，上半身重量压在一条腿上，导致骨盆和髋关节长期受压，容易酸痛，还可能引起肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。

建议：保持正确坐姿，尽量不跷二郎腿。若一时改不了，每次翘腿别超 10 分钟。



05 长时间站立



有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力，长期会出现腰椎、下肢关节问题。

建议：保持正确站姿，挺胸、抬头、双臂自然下垂，让全身重量均匀分布在两条腿上。站半小时后走动走动，坐一坐躺一躺。



06 低头玩手机

低头使用手机时，颈椎承受更重的头部重量，肩颈过度紧绷，腰椎负担加大。成为“低头族”后，仅需几年时间，就会有肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等找上门来。

建议：低头看手机不超 15 分钟，手机与视线齐平或稍低，头部直立，不含胸驼背。

07 坐姿不良

长期的不良坐姿或者长时间待在电脑前，容易使颈椎肌肉疲劳，引起颈肩痛等颈椎问题。

建议：正确的坐姿应该是上身挺直，收腹，下颌微收，两下肢并拢，尽量使腰背部紧贴椅背，减轻腰部的压力。



08 头和肩夹着手机打电话

有人把手机夹在肩膀和耳朵之间，一边歪头打电话，一边工作。颈椎向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，造成脖子酸胀、疼痛，埋下颈椎病的隐患。

建议：接电话时最好手持电话，每隔几分钟双手交替，避免一侧肌肉过度紧绷。

09 趴着睡觉

趴在桌上睡觉，醒来时发现手脚发麻，头晕脑涨，脸上印下痕迹，疲劳感并没有减轻。有背痛或颈痛的人尤其不能趴着睡，颈椎保持生理弧度，可能导致颈椎问题，会加重病情。

建议：午睡最好平躺，如果条件实在不允许，可以坐在椅子上，在腰后垫个垫子，身体微微往后仰，简单休息一会儿即可。



10 直膝弯腰提重物



“闪腰”又叫做急性腰部扭伤。当直着膝盖、弯腰提重物时，不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤，也对腰椎不利。

建议：提重物时屈膝下蹲，物体尽量靠近自己身体，脊柱保持垂直，用腿部力量支撑身体缓慢站起，避免突然用力。闪腰后最好躺硬床上休息，可配合按摩、针灸等治疗。