

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。

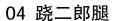
建议:最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下子就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑住后腰,利于腰椎放松。



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。



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,还可能出现肌肉 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

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。