

# 这十种姿势伤膝伤腰伤骨

1. **深蹲。**研究表明，平躺时膝盖的负重几乎为零，站起来和日常走路时负重是体重的1至2倍，跑步是4倍，而蹲和跪是8倍。老人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间。

2. **窝在沙发里。**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，久而久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。最好选择质地偏硬的沙发，休息时腰后加个靠枕，利于腰椎放松。

3. **单肩背包。**长期背单肩包可能会因肌肉失衡引起高低肩，还会因骨盆发生旋转，导致长短腿、脊柱侧弯。因此，不宜长期背单肩包，特别是青少年，更易导致脊柱侧弯。

4. **跷二郎腿。**经常跷二郎腿会导致骨盆和髋关节长期受压，容易出现酸痛、肌肉劳损，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。应保持正确坐姿，尽量不跷二郎腿。

5. **长时间站立。**站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节会承受较大压力，导致腰椎、下肢关节出现问题。应保持正确站姿，抬头、挺胸、双臂自然下垂，让全身重量均匀分布在两条腿上，站半小时后要走动一下。

6. **低头玩手机。**低头使用手机时，肩颈过度紧绷，颈椎和腰椎负担加大，易出现肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等问题。正确姿势应该是手机与视线齐平或稍低，头部直立，不含胸驼背。

7. **坐姿不良。**长期的不良坐姿易使颈椎肌肉疲劳，引起颈肩痛等问题。正确的坐姿应该是上身挺直、收腹、微收下颌，两腿并拢，尽量使腰背部紧贴椅背，减轻腰部的压力。

8. **歪头打电话。**头和肩夹着手机打电话，颈椎向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，造成颈部酸胀、疼痛。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。

9. **趴着睡。**有背痛或颈痛的人尤其不能趴着睡，否则可能导致颈椎问题。午睡最好平躺，如果条件不允许，可以坐在椅子上，在腰后垫个垫子，身体微微往后仰即可。

10. **直膝弯腰提重物。**当直着膝盖、弯腰提重物时，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤，易发生急性腰部扭伤。提重物时屈膝下蹲，物体尽量靠近身体，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。



摘编自《健康时报》