

3.1 脊椎矫治法：虾子运动

本矫治法主要针对因第 12 胸椎、第 1 腰椎~第 3 腰椎髂骨异常所引致的内脏疾病。通过这种运动持之以恒地锻炼，可以有效地提高背部肌肉的伸缩性和弹力，从而有助于调整、理顺有关小关节脱位、歪斜等改变，对于髋关节脱臼，以及腰椎、胸椎、颈椎的矫正很有帮助。尤其是对脊椎骨的异常所引起的腰痛，这种矫治法有着较理想的疗效，若是轻微的腰痛，只要做一次这种运动疼痛就可缓解。

正因为是一种简单方便的运动疗法，现在美国已将其列为腰痛预防体操介绍给广大民众。

具体运作是(图 3-1)：

(1) 仰卧在地板或木板床上，双腿伸直。

(2) 双膝盖紧紧相靠。

(3) 双膝保持紧密相靠，双手抱膝至胸前，同时头部也尽量靠近双膝，直到鼻子差不多触及到两膝中间的程度。

(4) 做 1 次深呼吸，再让身体慢慢伸直。

以上动作每次做 20~30 次。刚开始时可能会有

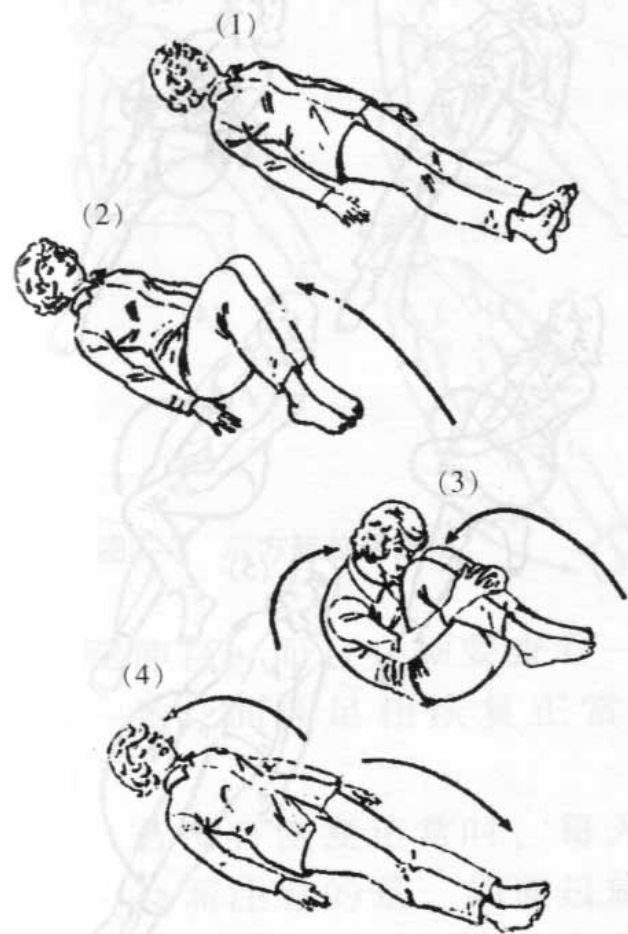


图3-1 虾子运动

不习惯或因背部肌肉僵硬而无法像虾子一样弯曲自如，这时可请人帮忙，让他轻轻向下压住膝盖。需要注意的是帮你压膝的人一定要沿身体的中心线施力才行，不然如从身体旁边施力的话，反而会使身体偏向用力方向，使背部离开地板。为了使两膝靠紧，可借助毛巾等条索状物，轻轻地将双膝绑在一起。若利用腿长诊断法，发现一条腿较短时，也可用毛巾一类的东西捆住短肢侧的臀部下方，这样在屈膝时对治疗因髋关节脱臼等所造成的大腿下肢骨不等长情况有很大帮助。

3.2 髋关节假脱臼的矫治：双腿旋转运动

这种旋转运动法主要针对因第1腰椎~第5腰椎，髌骨异常所引致的内脏疾病。这种方法主要适用于髋关节脱臼的矫正。具体实施时必须运用左右两腿长短诊断法和足相诊断法，确定属于哪一种移位之后，才可开始此运动疗法。

3.2.1 前方转位矫正法 (图3-2)

- (1) 仰卧，双腿伸直，两手抱住发生前方转位那条腿的膝盖，再将膝盖举到胸部的位置。
- (2) 就这样曲着膝并让膝盖倒向另一条腿的方向。
- (3) 缓缓地让倒下



图3-2 前方转位矫正法

的这只腿滑过腹部、腰部和大腿。

- (4) 再顺着另一条腿轻轻滑下。
- (5) 恢复到原来的位置，将腿伸直。

3.2.2 后方转位矫正法 (图3-3)

(1) 仰卧，两腿伸直，双手抱住产生后方转位那条腿的膝盖，将膝盖举至胸部的位置。

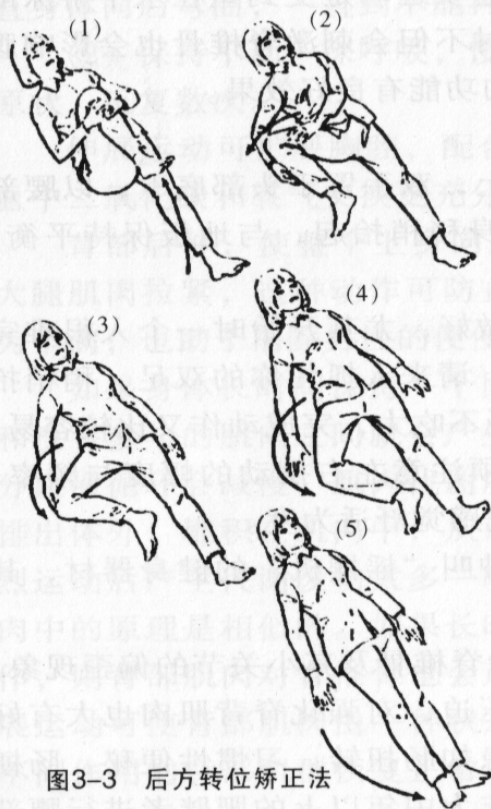


图3-3 后方转位矫正法

- (2) 让弯曲的膝盖倒向身体外侧的地板。
- (3) 让倒下的这条腿贴着地板，缓缓向下方移动。
- (4) 沿着另一条腿，慢慢滑下。
- (5) 恢复原来的位置，将腿伸直。

这个运动方法与前一运动相比，刚好相反。具体操练时必须注意不要让做旋转运动腿的另一侧腰部跟着提起，应尽量使全身紧贴地板。

以上两种转位矫正运动每做完1次，就要把腿伸直，而且必须要查看一下两腿长度和足相，如果腿长一致，而且足相恢复正常的60°的话，就可以停止运动了。

若没有恢复正常时，每天做10次左右，隔天做1套。有一点需注意的是，如通过旋转运动达到矫正目的后，此时如立即站起来，双下肢不等长状态仍可以恢复原状，所

以必须继续躺 10 分钟左右再站立。可能有患者今天已被矫正好了的髋关节脱臼，次日仍可因走路或运动又恢复原样，为了达到完全矫正且又能巩固疗效的目的，一定要长期坚持这种旋转运动，有时需长达数月。

3.3 内脏强化法：金鱼运动

这个运动是以胸椎和腰椎为中心，矫治颈椎以至脊椎骨整体左右偏歪的现象。这项运动是受到鱼在水中游泳的姿势启发而创出的。运动时不但会刺激脊椎骨也会影响腹部，所以对强化内脏活动的功能有良好效果。

具体操作方法：

仰卧在地板或木板床上，双手置于头部底下，以腰部为支点，将上半身、下半身稍稍抬起，与地板保持平衡，做左右摆动。

由于这个动作不容易做好，尤其开始时一个人很难完成，所以可以先请人帮忙，请来抓住你的双足，稍稍抬起做轻轻左右摆动，这样既不吃力，完成动作又比较容易。应注意的是，请人帮忙必须注意左右摆动的幅度与频率，不可太大或太快，应以自我感觉舒适为度。

目前，市面上出售一种叫“摇摆机”的健身器材，其基本原理与上述动作相似。

这种运动不但可以矫治脊椎骨及其小关节的偏歪现象，同时也可消除对脊神经的压迫，对强化脊背肌肉也大有好处；对治疗或预防内脏疾患如肠扭转、习惯性便秘、肠梗阻等均有良好作用；也可作为中年以上的肥胖者进行腰部减肥的首选运动。

3.4 背部伸展运动

这项运动主要针对第 1 胸椎~第 12 胸椎。适合长期坐办公室或伏案工作、弯腰埋头于文字工作的人。这种人由于长期不良的工作姿势，就有可能造成胸部脊神经受压、

脊椎骨小关节偏歪、脱臼等病理改变，这时只要将脊柱伸直就可放松受压迫的神经。

具体运作可以因人因地制宜，既可以做一套广播体操，也可以以站立姿势或坐位姿势完成几次伸懒腰动作，都能起到一定作用。

伸展运动的标准动作如下：

(1) 双腿直立分开，与肩同宽，双手高举，尽可能拉直身体向后弯曲，一直到不能再弯时为止。

(2) 保持不动，深呼吸，慢慢坚持数到 10 之后再恢复原状，反复数次。

伸展运动可扩展胸腔，配合深呼吸可加大肺活量，使血中二氧化碳和氧气交换更充分，利于消除全身疲劳。

背部后伸，使整个上身向后弯曲，使腹部肌肉收缩，大腿肌肉拉紧，这种动作可防止女性臀部下垂，使胸部更为丰满；也助于消除男性的便便大腹。

如果身体长时间保持一个固定姿势，那么运动的肌肉和没有参与的肌肉之间就会产生差异。没有运动的肌肉部分血液循环会减慢，肌肉代谢所产生的肌酸等废物，不易排出体外，堆积在肌肉中，从而产生疲劳的感觉，这与剧烈运动后产生代谢废物太多一时不易全部排出而堆积于肌肉中的原理是相似的。如果长时间坐位，低头从事文字工作，则背部肌肉对脊椎骨也会产生多种不良影响。脊背伸展运动可使背部肌肉由一种状态变为另一种状态，使各种不同作用的背部肌群恢复正常的平衡，它既可矫正失衡的脊背，又可消除疲劳，是一种方便有效的健身方法。

3.5 有效治疗 X 形腿：双腿合并运动

双腿合并运动主要针对第 3 腰椎~第 5 腰椎、髌骨，运动的目的是矫正大腿骨前端，使骨盆恢复正常状态，也就是说，双腿合并运动对于髋关节脱臼所形成的前方转位及后方转位改变都颇具效果。

具体操作方法如下
(图3-4):

(1) 仰卧在地板上, 双手放于头部底下, 双脚底相对合在一起。

(2) 脚底紧靠不分, 贴着地板, 缓缓向腰部移动。

(3) 慢慢恢复原状。

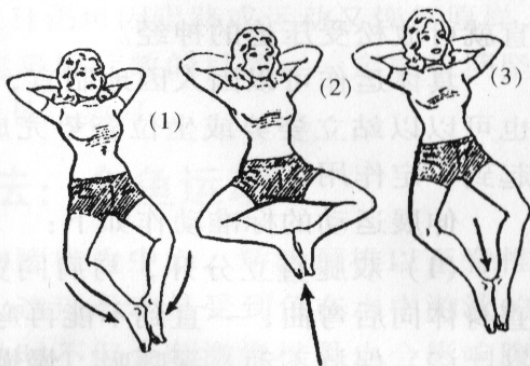


图3-4 双腿合并运动

此运动开始时并不容易做好, 但只要按照上述要领循序渐进, 尽可能使双足跟靠近髋关节即可。

每天大约做此项动作 20 次。但对于因髋关节脱臼而形成的 X 形腿的人, 或是左右两腿的长度相差太多的人, 则一天要做 50~100 次, 且要持续 3 个月以上, 才可取得良好效果。

双腿合并运动不但具有矫正功能, 而且对于强化腰部肌肉、调整血管、神经、骨盆内的脏器都有一定的疗效。只有坚持每天练习, 持之以恒, 才会收到良好效果。

3.6 强化肌肉, 防止老化: 腿部运动

腿部运动主要是针对第 9 胸椎~第 12 胸椎、第 1 腰椎~第 5 腰椎, 髌骨异常改变而设计。以强化腰部肌肉和刺激盆腔内的脏器为目的。

前边提到过的髋关节矫正运动, 虽然可使其恢复正常状态, 但由于关节周围的肌肉还不是很强健有力, 故虽把关节改变矫正好了, 但仍可再次发生脱臼。如配合本节所介绍的这种可强化腿部和腰部肌肉的运动锻炼效果会更好。

腿部运动还可影响到腰部及盆腔内脏器官, 增强人体的活力。

从中医的理论来看, 腰部分布有重要俞穴, 如肾俞、三焦俞和命门。这些俞穴都关系着中医五脏之一——肾的诸多功能。如肾气虚则可表现为耳聋耳鸣、精神不振、腿膝酸软痿弱、腰痠遗精等; 若见肾阴虚, 还可伴见颧红潮热, 口干咽痛; 若见肾阳虚, 则伴见肢冷畏寒、阳痿、夜尿多, 或黎明前泄泻, 或因肾不纳气而致气喘, 阳虚水泛而见水肿等。以上皆可归之于“肾虚”。

腿部运动连及腰部, 影响到腰部重要俞穴, 特别是腰椎及两侧的肾俞、命门等, 此源于中医“腰为肾之府”的理论。

此外, 腰部以及盆腔内的脏器功能减退, 最明显的症状往往都会在膝部表现出来, 如膝酸软等。膝部不好, 就不能自由地做弯曲运动, 而且走路的时候, 会由于腰部弯曲而无法取得协调平衡。腰部弯曲会造成上半身至脑部的功能减退; 就全身而言, 会出现提早老化。为了抑制这种恶性循环, 就必须强化腰部及腿部的肌肉运动。

腿部运动有两种方式:

3.6.1 站立运动的方法 (图 3-5)

(1) 面向柱子或墙壁不动, 根据腿长判断诊断法, 在运动之前先确定哪一侧为长肢。

(2) 将长肢往后跨出 10 厘米左右的距离。

(3) 双手贴紧

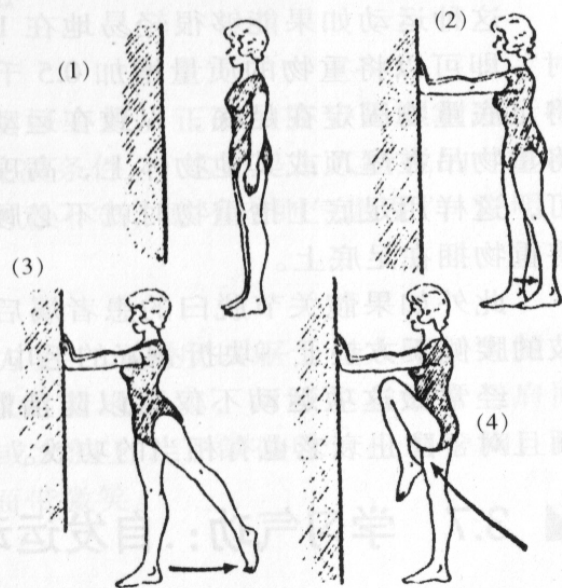


图3-5 站立运动法

脊柱在人体日常活动中扮演了极重要的角色，它的活动需要强有力的肌肉、韧带、关节来支持。但由于多种原因，使我们身体脊柱周围的肌肉变得越来越虚弱无力，但脊柱所承担的质量并不会因之减少，这样就导致了我们常见的腰背痛。

以正确的姿势运动关节，恢复、加强脊柱周围的肌肉、韧带的力量，就会从根本上阻止腰背痛的诱因。强大的背肌是直腰、挺胸必不可少的肌力来源，是完成健康美背的重要目的。

以正确的方式运动关节，增强背肌强度，可使神经获得解放，进而消除压力。

5.6.1 针对背痛的简易操

5.6.1.1 抱膝运动暖身操

(1) 屈膝平躺 (图5-1)。

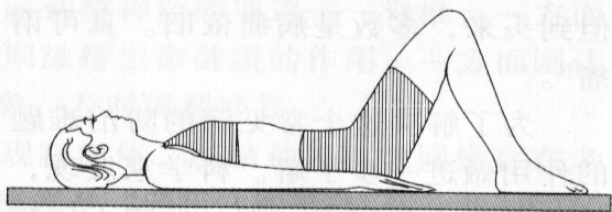


图5-1 暖身操:抱膝运动动作(1)

(2) 双手抱握左膝举向胸部，重复10次 (图5-2)。

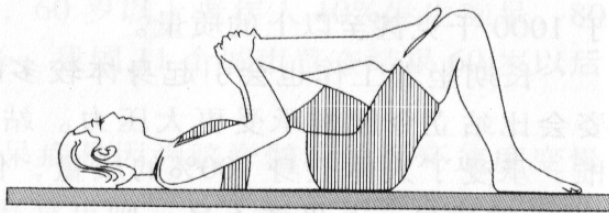


图5-2 暖身操:抱膝运动动作(2)

(3) 以同样方式抬举右腿，重复10次 (图5-3)。

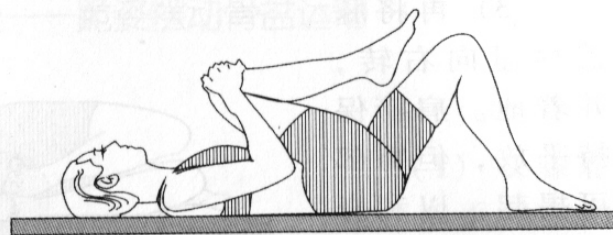


图5-3 暖身操:抱膝运动动作(3)

(4) 双手抱握双膝举向胸部，重复10次 (图5-4)。

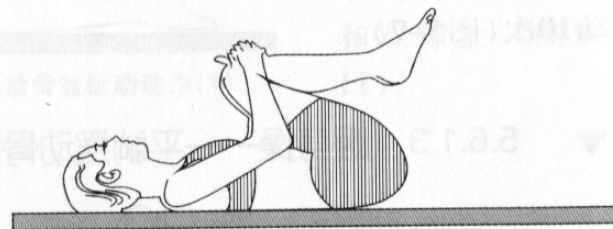


图5-4 暖身操:抱膝运动动作(4)

5.6.1.2 暖身操——转膝运动

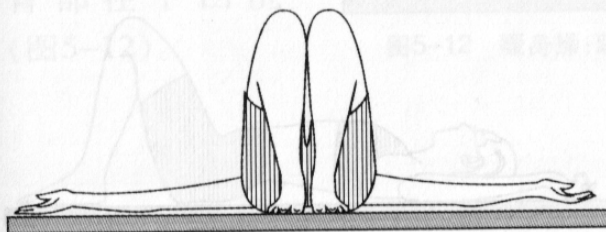


图5-5 暖身操:转膝运动动作(1)

(1) 屈膝平躺，双手与身体成90°平放在地板上，肩部平放贴地，足及膝并拢 (图5-5)。

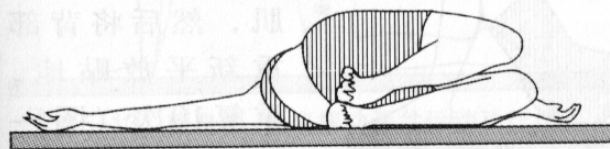


图5-6 暖身操:转膝运动动作(2)

(2) 将膝盖向左转，并尽可能使其着地 (图5-6)。

(3) 再将膝盖尽量向右转，并着地。肩膀保持平放，但臀部可提起，以利脊柱的旋转。平稳有韵律地左右转动10次(图5-7)。

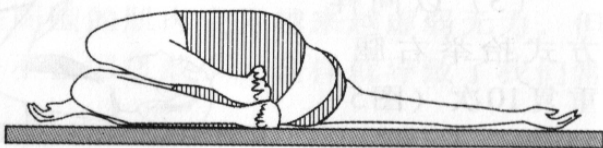


图5-7 暖身操:转膝运动动作(3)

▼ 5.6.1.3 暖身操——平躺摆动骨盆运动

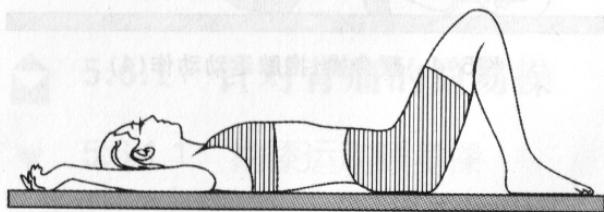


图5-8 暖身操:平躺摆动骨盆运动动作(1)

(1) 屈膝平躺，双手放在头部两侧(图5-8)。

(2) 弓起背部，使腰部离地，但臀部须贴地，肩膀则保持平放(图5-9)。

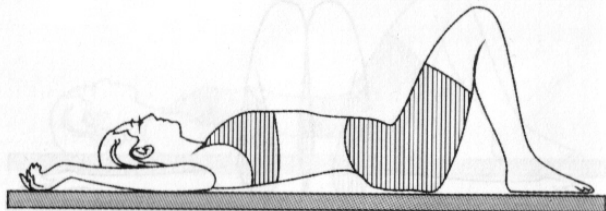


图5-9 暖身操:平躺摆动骨盆运动动作(2)

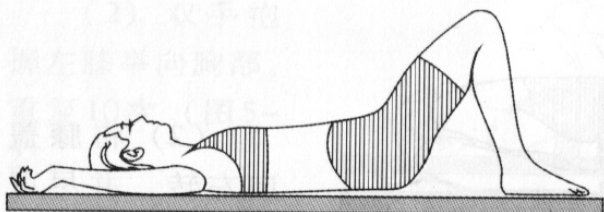


图5-10 暖身操:平躺摆动骨盆运动动作(3)

(3) 收紧腹肌，然后将背部重新平放贴地，重复10次(图5-10)。

▼ 5.6.1.4 暖身操——跪姿摆动骨盆运动

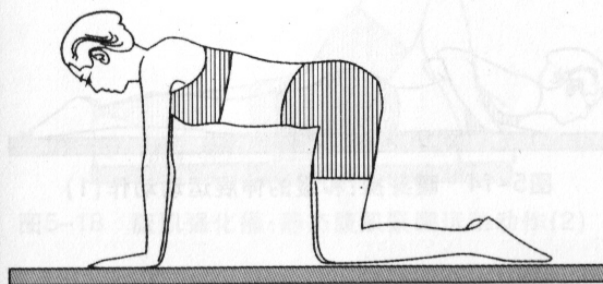


图5-11 暖身操:跪姿摆动骨盆运动动作(1)

(1) 双膝着地，双手伸直贴地，身体质量则平均分配在双手和双膝上(图5-11)。

(2) 手肘保持不动，并使下背部往下凹陷(图5-12)。

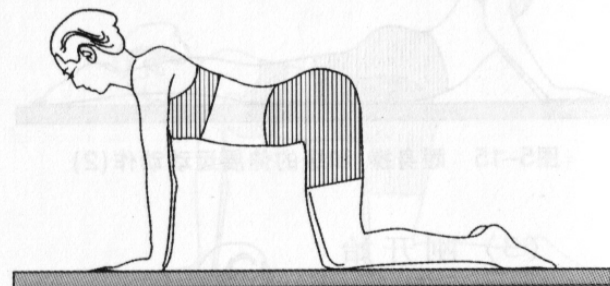


图5-12 暖身操:跪姿摆动骨盆运动动作(2)

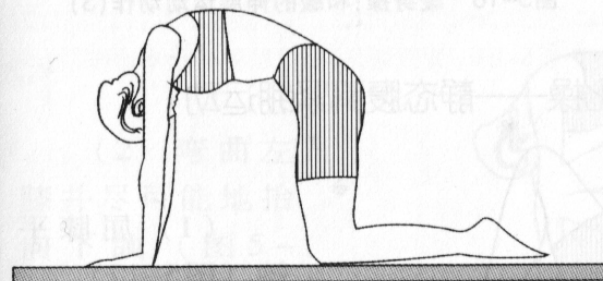


图5-13 暖身操:跪姿摆动骨盆运动动作(3)

(3) 弓起背部，试着把动作集中在下背部，有韵律地上下摆动，重复10次(图5-13)。

5.6.1.5 暖身操——和缓的伸展运动

(1) 脸朝下俯卧，双肘弯曲，双手平放在肩膀下，就像做伏地挺身姿势一样(图5-14)。

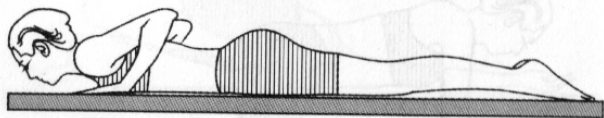


图5-14 暖身操:和缓的伸展运动动作(1)

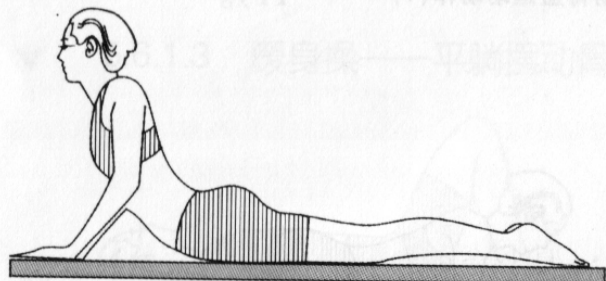


图5-15 暖身操:和缓的伸展运动动作(2)

(3) 刚开始时，你也许只能抬高一点点，但只要努力，你一定能做得更好(图5-16)。

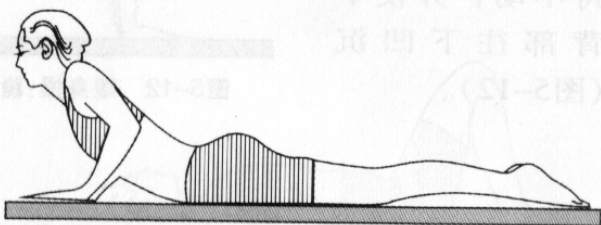


图5-16 暖身操:和缓的伸展运动动作(3)

5.6.1.6 腹肌强化操——静态腹肌紧绷运动

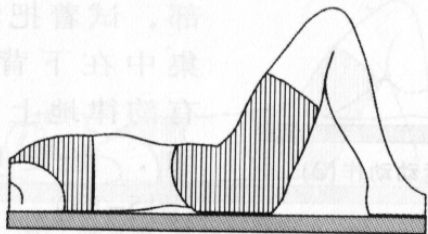


图5-17 腹肌强化操:静态腹肌紧绷运动动作(1)

(1) 屈膝平躺(图5-17)。

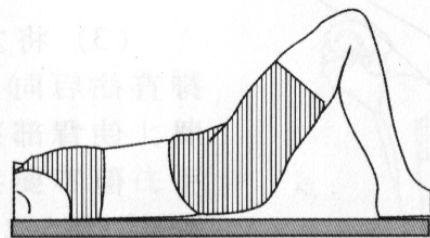


图5-18 腹肌强化操:静态腹肌紧绷运动动作(2)

(2) 背部紧贴地面，并尽力拉紧腹部，以平常的呼吸速率从1大喊到10，重复10次(图5-18)。

5.6.1.7 背肌强化操——背肌伸展运动

(1) 双膝跪地，双手伸直手掌贴地，身体质量平均分配在双手和双膝上。手和膝盖保持分开(图5-19、图5-11)。

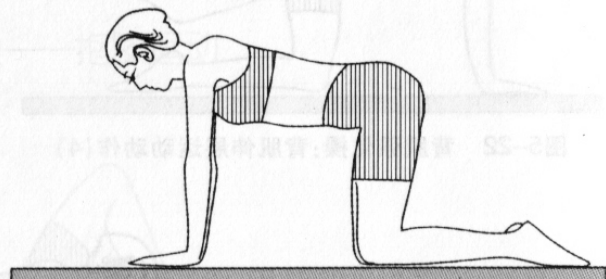


图5-19 背肌强化操:背肌伸展运动动作(1)

(2) 弯曲左膝并尽可能地抬向下颌(图5-20)。

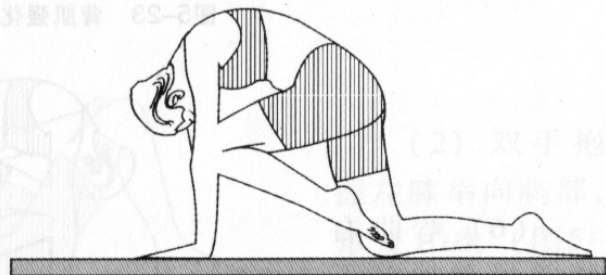


图5-20 背肌强化操:背肌伸展运动动作(2)

5.6.1.5 暖身操——和缓的伸展运动

(1) 脸朝下俯卧，双肘弯曲，双手平放在肩膀下，就像做伏地挺身姿势一样(图5-14)。

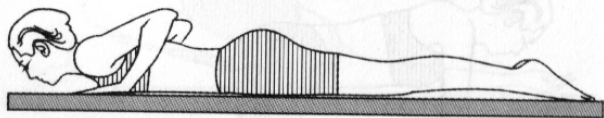


图5-14 暖身操:和缓的伸展运动动作(1)

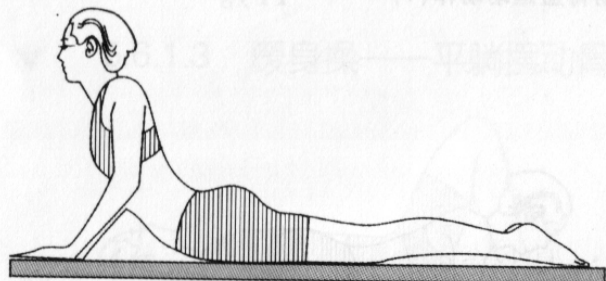


图5-15 暖身操:和缓的伸展运动动作(2)

(3) 刚开始时，你也许只能抬高一点点，但只要努力，你一定能做得更好(图5-16)。

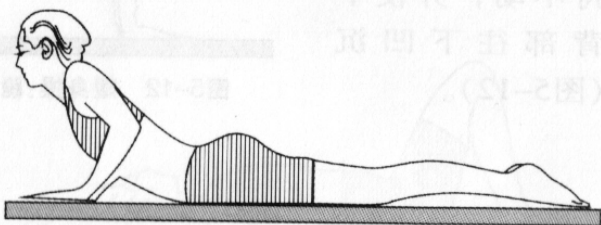


图5-16 暖身操:和缓的伸展运动动作(3)

5.6.1.6 腹肌强化操——静态腹肌紧绷运动

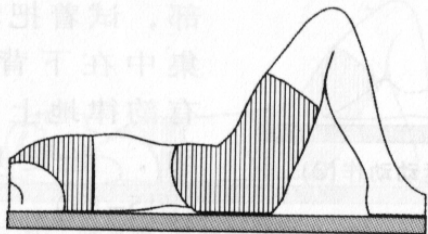


图5-17 腹肌强化操:静态腹肌紧绷运动动作(1)

(1) 屈膝平躺(图5-17)。

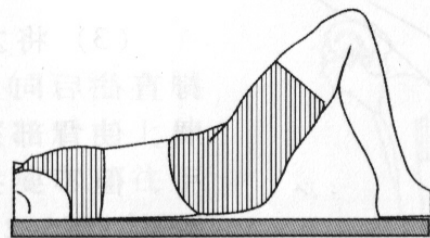


图5-18 腹肌强化操:静态腹肌紧绷运动动作(2)

(2) 背部紧贴地面，并尽力拉紧腹部，以平常的呼吸速率从1大喊到10，重复10次(图5-18)。

5.6.1.7 背肌强化操——背肌伸展运动

(1) 双膝跪地，双手伸直手掌贴地，身体质量平均分配在双手和双膝上。手和膝盖保持分开(图5-19、图5-11)。

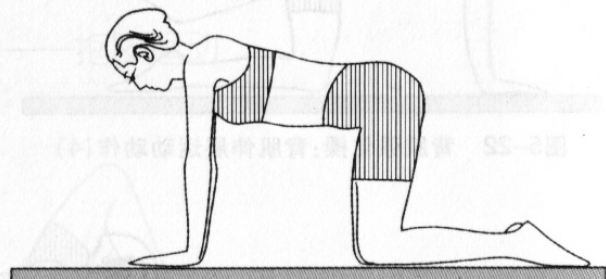


图5-19 背肌强化操:背肌伸展运动动作(1)

(2) 弯曲左膝并尽可能地抬向下颌(图5-20)。

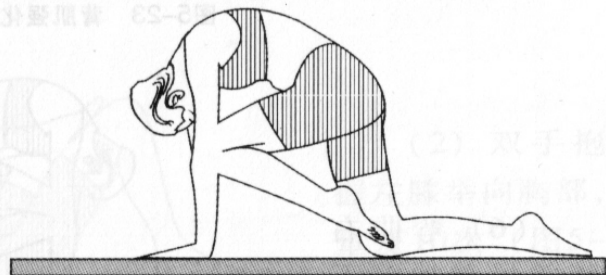


图5-20 背肌强化操:背肌伸展运动动作(2)

(3) 收紧腹肌，然后将背部重新平放贴地，重复10次（图5-34）。

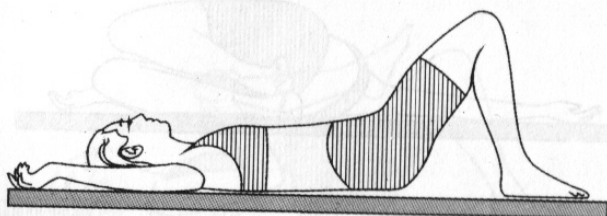


图5-34 暖身操:平躺摆动骨盆运动动作(3)

5.6.2.4 暖身操——坐姿摆动骨盆运动

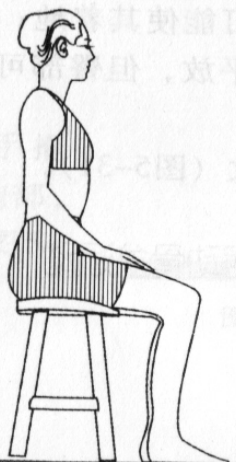


图5-35 暖身操:坐姿摆动骨盆运动动作(1)

(1) 坐在椅子上，挺直背部，使腰部凹陷（图5-35）。

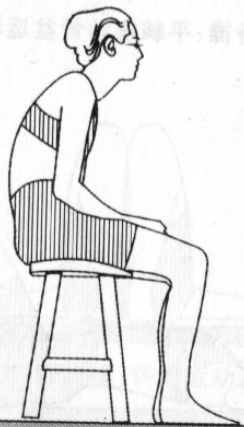


图5-36 暖身操:坐姿摆动骨盆运动动作(2)

(2) 弯背伛腰，使下背部尽量弯曲。重复挺直、弯曲动作10次（图5-36）。

5.6.2.5 暖身操——侧弯运动

(1) 两足略微分开站立，将体重平均分配在双脚上（图5-37）。



图5-37 暖身操:侧弯运动动作(1)

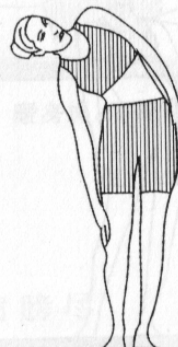


图5-38 暖身操:侧弯运动动作(2)

(2) 右手从体侧向下垂到右膝盖下端，脚跟保持着地，身体则侧弯而非向前弯（图5-38）。

(3) 重新站直，以同样的方法做左边的动作。从右到左，缓慢、平顺地重复10次（图5-39）。



图5-39 暖身操:侧弯运动动作(3)

5.6.2.6 暖身操——侧移运动



图5-40 暖身操:侧移运动动作(1)

(1) 两脚张开约45厘米站直, 体重平均分配在双脚上(图5-40)。

(2) 肩膀保持水平, 手臂放松, 右臀向右移(图5-41)。



图5-41 暖身操:侧移运动动作(2)



图5-42 暖身操:侧移运动动作(3)

(3) 站直, 左臀向左移。从右到左, 平顺地重复10次(图5-42)。

5.6.2.7 暖身操——后旋转运动

(1) 脸朝下平躺, 双手放在下巴下(图5-43)。



图5-43 暖身操:后旋转运动动作(1)

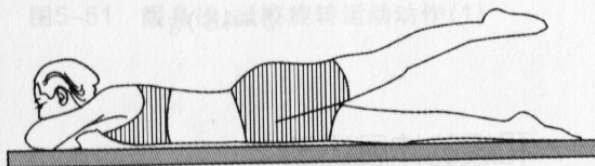


图5-44 暖身操:后旋转运动动作(2)

(2) 膝盖伸直, 左脚向上提起(图5-44)。

(3) 肩膀尽量保持水平, 左脚跨过右脚, 并让左脚趾着地(图5-45)。

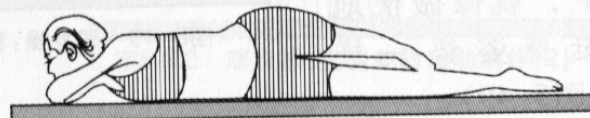


图5-45 暖身操:后旋转运动动作(3)

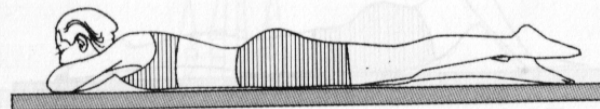


图5-46 暖身操:后旋转运动动作(4)

(4) 左脚放回原位(图5-46)。

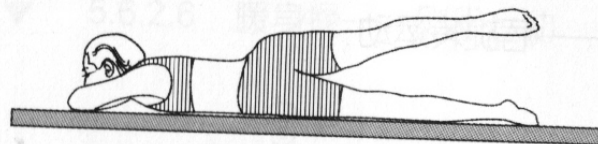


图5-47 暖身操:后旋转运动动作(5)

(5) 膝盖伸直, 右脚向上伸直(图5-47)。

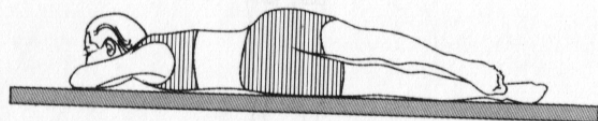


图5-48 暖身操:后旋转运动动作(6)

(6) 肩膀保持水平, 右脚跨过左脚, 并让右脚脚趾着地。左右脚重复10次(图5-48)。

▼ 5.6.2.8 暖身操——和缓的伸展运动

(1) 脸朝下俯卧, 双肘弯曲, 双手平放在肩膀下, 就像做伏地挺身姿势一样(图5-49)。

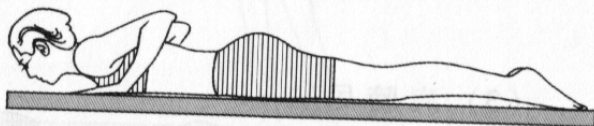


图5-49 暖身操:和缓的伸展运动动作(1)

(2) 手肘打直, 双手向下压, 将背部尽可能地撑高, 下半身则尽量保持平贴地面。重复10次(图5-50)。

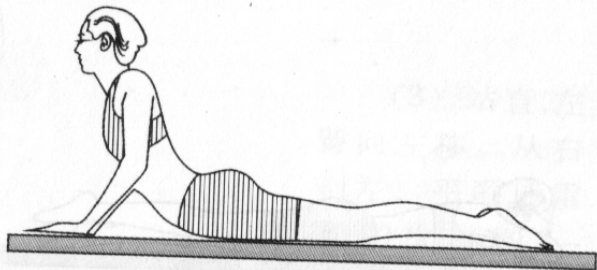


图5-50 暖身操:和缓的伸展运动动作(2)

▼ 5.6.2.9 暖身操——坐姿旋转运动

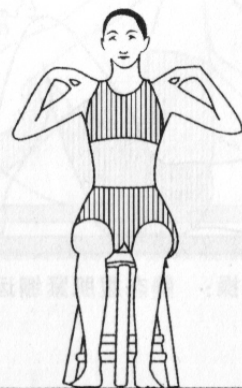


图5-51 暖身操:坐姿旋转运动动作(1)

(1) 坐在稳固的椅凳上, 双手张开, 弯曲, 手指搭在双肩上, 膝盖向前, 双脚着地(图5-51)。

(2) 头部保持不动, 肩膀尽量向右转(图5-52)。

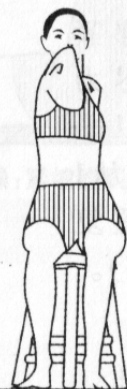


图5-52 暖身操:坐姿旋转运动动作(2)

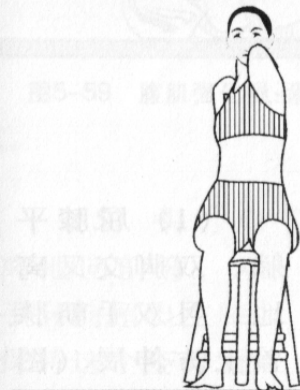


图5-53 暖身操:坐姿旋转运动动作(3)

(3) 头部仍保持不动, 肩膀尽量向左转。从左到右重复10次(图5-53)。

5.6.2.10 腹肌强化操——静态腹肌紧绷运动

(1) 屈膝平躺 (图5-54)。

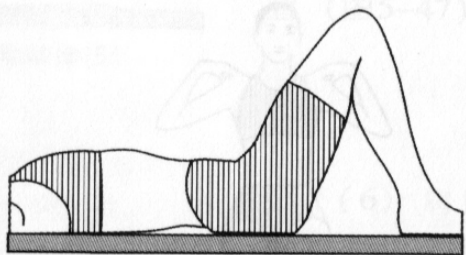


图5-54 腹肌强化操: 静态腹肌紧绷运动动作(1)

(2) 背部紧贴地面, 并尽力拉紧腹部, 以平常的呼吸速率从1大喊到10, 重复10次 (图5-55)。

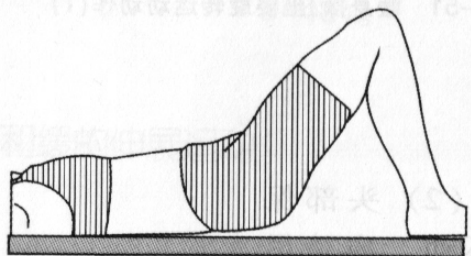


图5-55 腹肌强化操: 静态腹肌紧绷运动动作(2)

5.6.2.11 腹肌强化操——'紧缩腹肌三部曲'

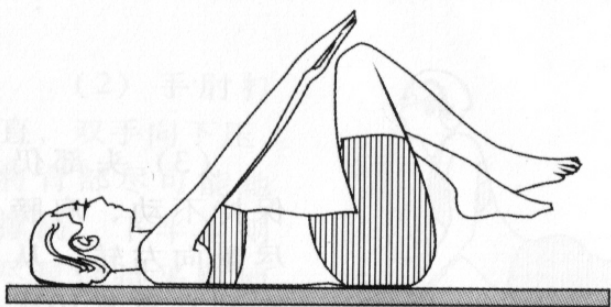


图5-56 腹肌强化操: 紧缩腹肌三部曲动作(1)

(1) 屈膝平躺, 双脚交叉离地, 且双手朝膝盖上方伸展 (图5-56)。

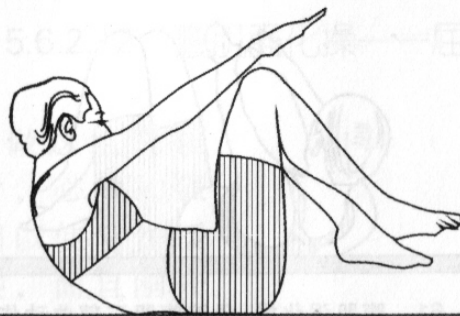


图5-57 腹肌强化操: 紧缩腹肌三部曲动作(2)

(2) 头、肩离地向前弯, 双手超出膝盖, 保持这个姿势5秒钟, 使腹肌紧缩 (图5-57)。

(3) 每次弯曲前, 请先恢复开始的平躺姿势 (图5-58)。

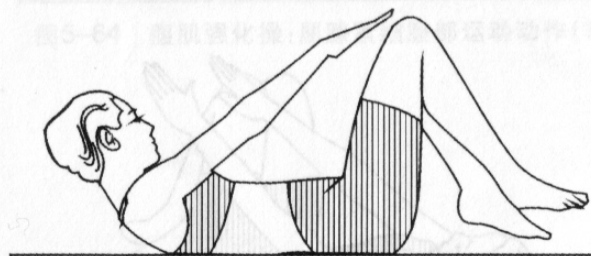


图5-58 腹肌强化操: 紧缩腹肌三部曲动作(3)



图5-59 腹肌强化操: 紧缩腹肌三部曲动作(4)

(4) 双手伸向左膝外侧 (图5-59)。

(5) 头、肩离地向前弯, 双手向前超出左膝, 保持这个姿势5秒钟, 使腹肌紧缩 (图5-60)。

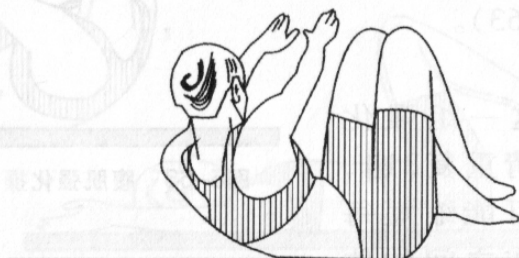


图5-60 腹肌强化操: 紧缩腹肌三部曲动作(5)

(6) 肩膀放低，休息1秒钟(图5-61)。

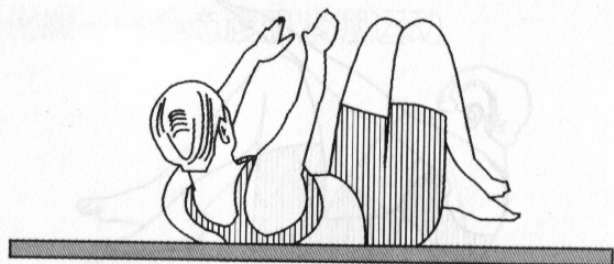


图5-61 腹肌强化操:紧缩腹肌三部曲动作(6)



(7) 双手伸向右膝外侧(图5-62)。

图5-62 腹肌强化操:紧缩腹肌三部曲动作(7)

(8) 头、肩离地向前弯，双手向前超出右膝，保持这个姿势5秒钟，使腹肌紧缩(图5-63)。



图5-63 腹肌强化操:紧缩腹肌三部曲动作(8)

这一组强化操，请重复3遍，且尽可能缩短每个动作之间的休息时间。

做这组强化操时，必须加强控制以使动作缓慢些，而且刚开始的动作幅度也要小一些。同时做此运动时如果背部没有贴着地，那么腹肌也就无法紧缩。

(1) 屈膝平躺，双脚离地，双手放在头部两侧(图5-64)。

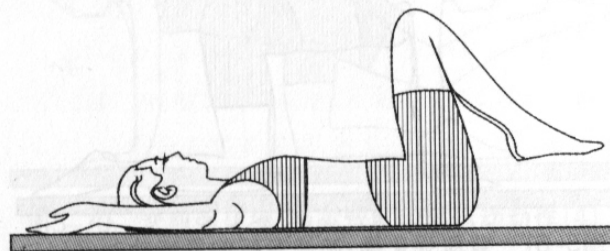


图5-64 腹肌强化操:屈膝紧缩腹部运动动作(1)

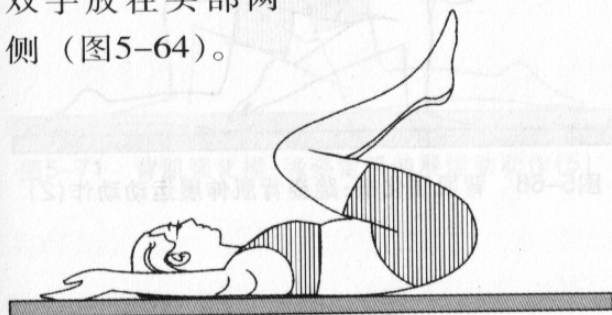


图5-65 腹肌强化操:屈膝紧缩腹部运动动作(2)

(2) 双膝保持弯曲并尽量向胸部举高，使臀部稍微离地(图5-65)。

(3) 身体保持平躺，但要用尽力紧缩腹肌，膝盖慢慢放低到中等位置。如此举高、放低的动作，重复10次(图5-66)。

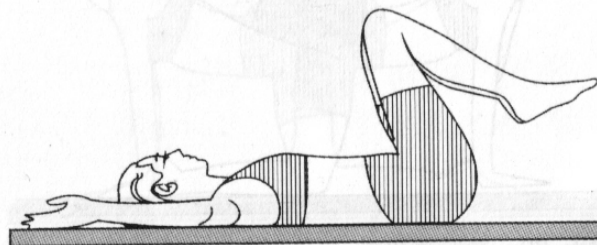


图5-66 腹肌强化操:屈膝紧缩腹部运动动作(3)

5.6.2.14 背肌强化操——单腿伸展运动

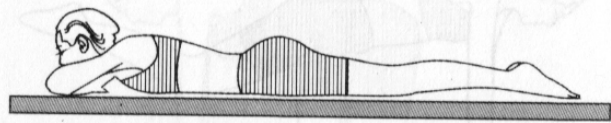


图5-73 背肌强化操:单腿伸展运动动作(1)

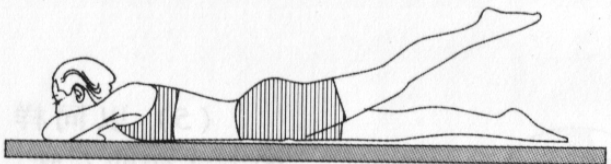


图5-74 背肌强化操:单腿伸展运动动作(2)

(3) 左腿放回原位,再重复抬举5~10次。当您感到有力时,可再增加次数(图5-75)。

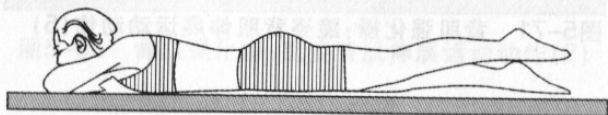


图5-75 背肌强化操:单腿伸展运动动作(3)

(4) 再抬起右腿(图5-76)。

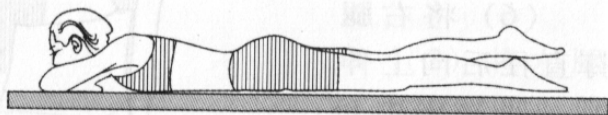


图5-76 背肌强化操:单腿伸展运动动作(4)

(1) 脸朝下平躺,双手放在下巴下方(图5-73)。

(2) 膝盖伸直,左腿尽量抬高(图5-74)。

(5) 尽量将右腿抬高,但不要扭动臀部(图5-77)。

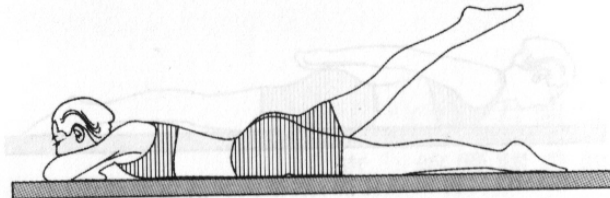


图5-77 背肌强化操:单腿伸展运动动作(5)

(6) 右腿放回原位,再重复抬举5~10次。当你感到有力时,可再增加次数(图5-78)。

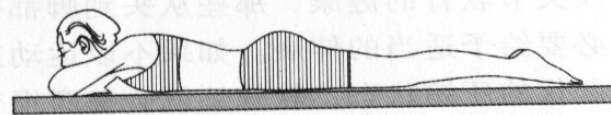


图5-78 背肌强化操:单腿伸展运动动作(6)

5.6.2.15 背肌强化操——抬举头和肩运动

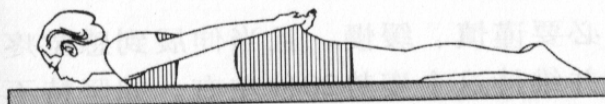


图5-79 背肌强化操:抬举头和肩运动动作(1)

(1) 脸朝下平躺,双手反握,放在背后(图5-79)。

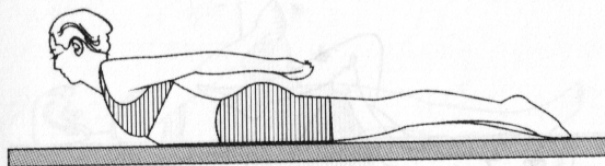


图5-80 背肌强化操:抬举头和肩运动动作(2)

(2) 向后拉直双臂,并抬起头及肩膀,而双眼则朝下看,以免扭伤脖子(图5-80)。

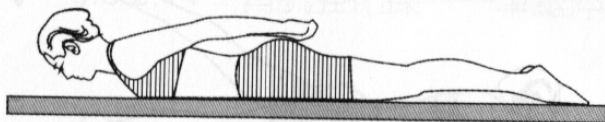


图5-81 背肌强化操:抬举头和肩运动动作(3)

(3) 慢慢放下头及肩膀。中间不休息,重复10次(图5-81)。

5.6.2.16 伸展操——腿后腱伸展运动

为了恢复椎关节及臀部的灵活性,并确保关节表面及关节软骨的健康,那些从头到脚都被压缩着的关节,有必要给予适当的伸展。如果不以运动来保持这种正常徐缓起伏的压缩状态,软骨垫就会被磨损变薄,并使关节不时发出“嘎吱”的响声,而这正是关节磨损、破裂之退化过程的第一步。

一般而言,在较轻的背痛患者身上,只要做到有效伸展运动的60%,就可以大大地减轻背痛程度。但必须注意的是,在背痛剧烈发作时,不能做伸展操,不然反而会加重病情。而当剧烈背痛减轻或消失后,做伸展运动则有利于预防复发,也可保持疗效。

做伸展操时,务必要谨慎、缓慢,且当伸展到感觉疼痛时,就立即停住,并维持这个姿势20秒左右。如坚持不了这么久,疗效就会差些。另外,每当做完伸展操后,千万不要立即再做跳跃动作,因为这会使肌腱受伤。

(1) 平躺,右腿弯曲、上抬,双手手指紧紧交叉放在右膝腘窝处,头部保持轻松平放(图5-82)。

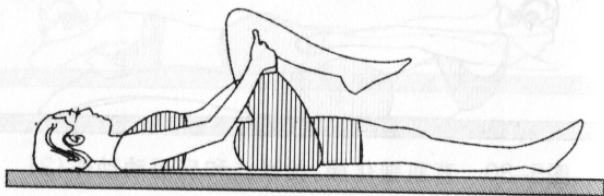


图5-82 伸展操:腿后腱伸展运动动作(1)

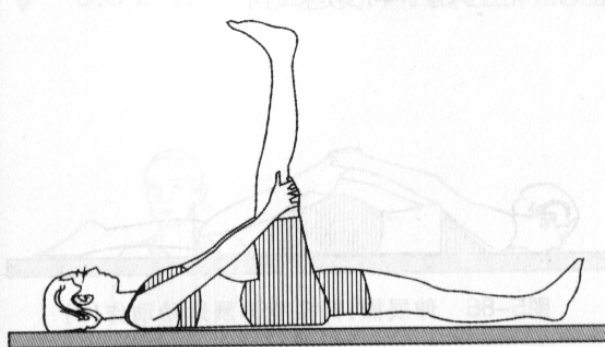


图5-83 伸展操:腿后腱伸展运动动作(2)

(2) 右腿伸直,缩紧膝盖的肌肉(四头肌),使脚面保持与地面平行,保持这个姿势20秒钟(图5-83)。

(3) 以同样的方式伸展左腿(图5-84)。

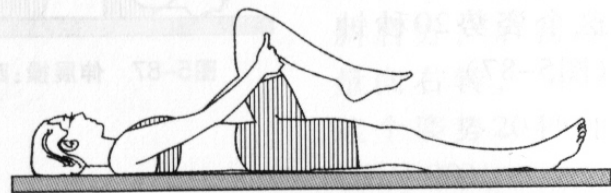


图5-84 伸展操:腿后腱伸展运动动作(3)

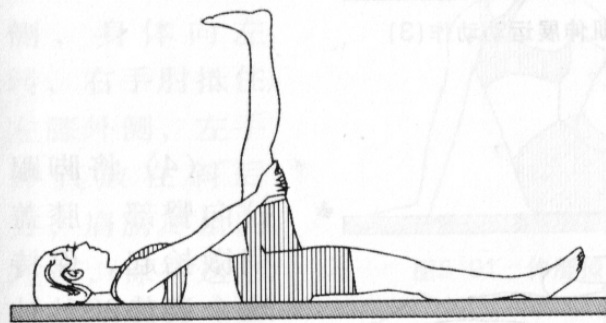


图5-85 伸展操:腿后腱伸展运动动作(4)

(4) 拉紧大腿的肌肉,并尽量伸直左膝关节,头及右腿则轻松地平放在地板上,保持这个姿势20秒(图5-85)。

5.6.2.17 伸展操——四头肌伸展运动

(1) 脸朝下平躺，双手紧握左脚背（图5-86）。

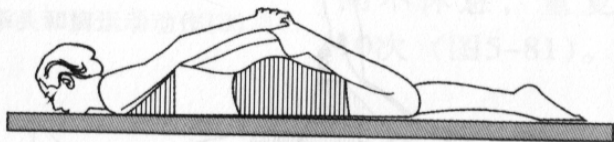


图5-86 伸展操：四头肌伸展运动动作(1)

(2) 将脚跟拉向臀部，膝盖稍微抬起，保持这个姿势20秒钟（图5-87）。

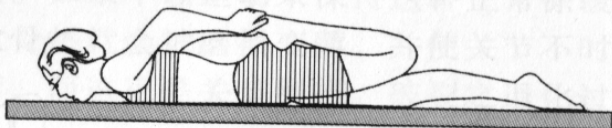


图5-87 伸展操：四头肌伸展运动动作(2)

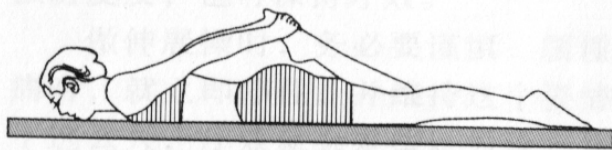


图5-88 伸展操：四头肌伸展运动动作(3)

(3) 双手紧握右脚背，重复同样运动（图5-88）。

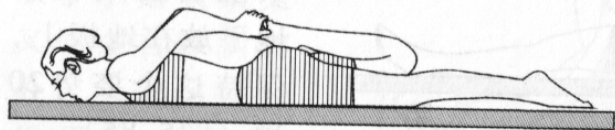


图5-89 伸展操：四头肌伸展运动动作(4)

(4) 将脚跟拉向臀部，膝盖稍微抬起，保持这个姿势20秒钟（图5-89）。

5.6.2.18 伸展操——瑜伽伸展运动

瑜伽伸展运动是在伸展下背及臀肌。

(1) 左腿伸直坐在地上，右腿弯曲，脚掌踏放在左膝外侧，身体向右转，左手肘抵住右膝外侧，右手直放在斜后方，肩膀尽量向右转，保持这个姿势20秒钟（图5-90）。

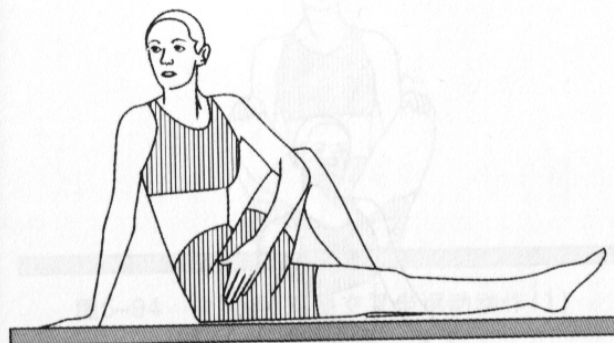


图5-90 伸展操：瑜伽伸展运动动作(1)

(2) 再换反方向伸展。右腿伸直，左腿弯曲踏放在右膝外侧，身体向左转，右手肘抵住左膝外侧，左手伸直放在斜后方，肩膀尽量向左转，保持这个姿势20秒钟（图5-91）。

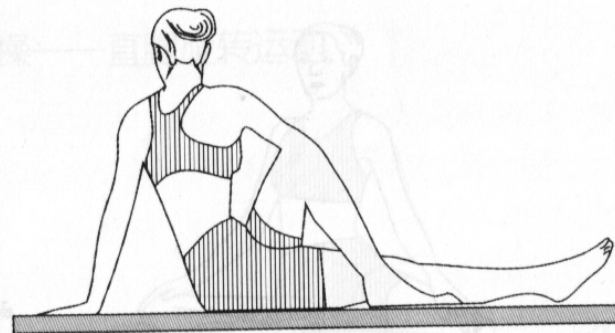


图5-91 伸展操：瑜伽伸展运动动作(2)

5.6.2.19 伸展操——跨栏坐姿运动

跨栏坐姿运动是伸展侧背、臀部及大腿肌肉的运动动作。

(1) 坐在地上，左腿向外后弯，右腿则向内弯，形成跨栏的姿势，且左膝尽量向后拉，使左大腿与肩膀成一直线。身体则尽量坐直，将左手放在左膝上，保持这个姿势20秒钟（图5-92）。

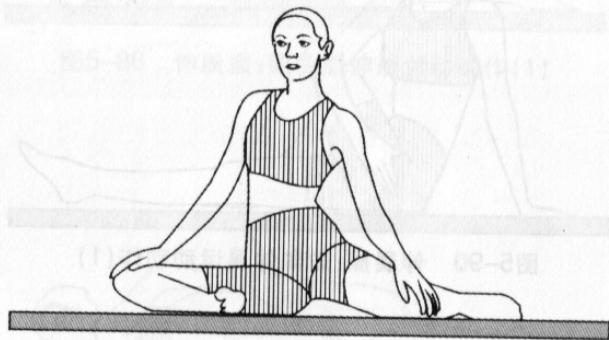


图5-92 伸展操:跨栏坐姿运动动作(1)

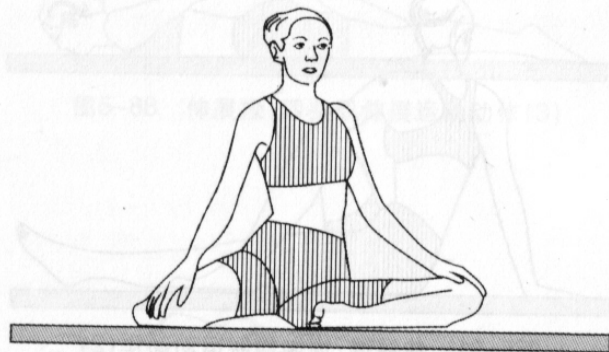


图5-93 伸展操:跨栏坐姿运动动作(2)

(2) 做反方向伸展，右腿向外后弯，左腿向内弯，形成跨栏的姿势，且右膝盖尽量向后拉，身体坐直，右手放在右膝上，保持这个姿势20秒钟（图5-93）。

5.6.2.20 伸展操——双腿交叉坐运动



图5-94 伸展操:双腿交叉坐运动动作(1)



图5-95 伸展操:双腿交叉坐运动动作(2)

双腿交叉坐运动是伸展大腿内侧肌肉。

(1) 双腿交叉坐在地上，双手放在膝上（图5-94）。

(2) 双手将膝向下压，保持这个姿势20秒（图5-95）。

5.6.2.21 伸展操——直腿旋转运动

直腿旋转运动是对下背部有益，尤其是持续的侧边痛及僵硬者。

(1) 平躺双腿伸直，双手放在头部两侧（图5-96）。

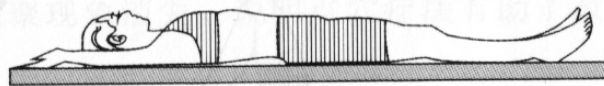


图5-96 伸展操:直腿旋转运动动作(1)

(2) 保持肩膀平放在地上，然后举起左腿，跨过右腿，跨过后左腿要伸直，而且脚要着地，维持这个姿势20秒（图5-97）。

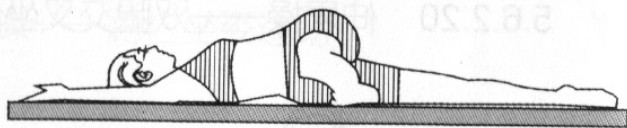


图5-97 伸展操:直腿旋转运动动作(2)

(3) 左腿放回原位（图5-98）。

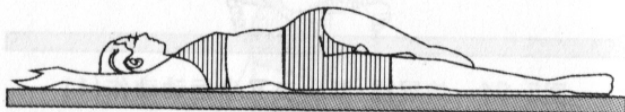


图5-98 伸展操:直腿旋转运动动作(3)

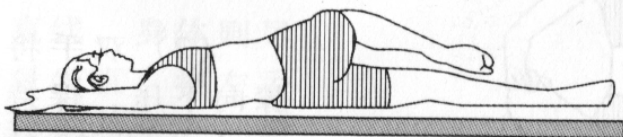


图5-99 伸展操:直腿旋转运动动作(4)

(4) 换另一边伸展（图5-99）。

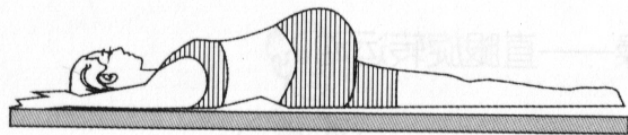


图5-100 伸展操:直腿旋转运动动作(5)

(5) 肩膀尽量放平，举起右腿跨过左腿，跨过后右腿要伸直，而且脚要着地，维持这个姿势20秒钟（图5-100）。

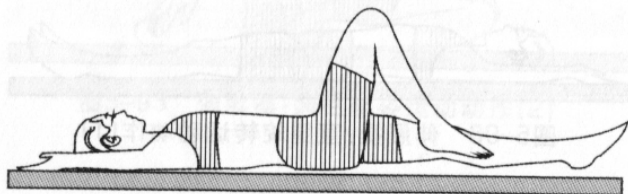


图5-101 伸展操:直腿旋转运动动作(6)

(6) 右腿放回原位（图5-101）。