女白领健身练脖颈,一不留神反受其害

想练优雅“天鹅颈” 不良姿势先纠正

马甲线、A4腰、锁骨养鱼、反手摸肚脐……在广大女性苦苦追求的这些“小目标”还未能充分实现的时候,如今又来了“天鹅颈”,堪称继“小目标”后又一项代表女性完美身材的标准。有人甚至因追求“天鹅颈”而带来了烦恼。

“医生,我的脖子快把我折磨死了,怎么办?”每到周末,浙江省人民医院康复治疗门诊总是格外忙碌,常来“光顾”的是那些被折磨了一个礼拜的白领工作者。

该院康复医学科医生朱迪抬头一看,年轻靓丽的姑娘,能有什么毛病?再仔细一看,圆肩、驼背、头部前探,一副没精打采的模样——颈部有点不对劲。

期待“天鹅颈” 不料成“鹅颈”

“我很羡慕电视里刘诗诗那种‘天鹅颈’,我感觉我脖子也长,是不是练练就会有,没想到这个脖子不行了,你看,摸摸都是硬的。”李女士边说边用手使劲拍了拍脖子,“我的工作每天都要对着电脑,根本坚持不了多久,顶多一个小时吧,这要命的脖子就酸胀得一塌糊涂,连带着头也痛,太痛苦了!”

李女士从大学毕业后,因为工作关系,常常一坐下对着屏幕连续工作几个小时,忙的时候甚至连上厕所的时间都没有。不知不觉,工作5年了。自知工作不利于颈椎健康,她就经常通过美容院按摩颈部肌肉来缓解不适感,后来改为坚持健身,想想两全其美呢。她还如数家珍地向医生介绍起自己是如何健身、如何练习“天鹅颈”的。没想到,说到激动处,医生一盆冷水浇下来:“你这个不是天鹅颈,是鹅颈。”

随即,朱迪对李女士进行了检查和评估,排除了椎间盘等问题后,基本可以断定,她的颈痛问题来源于姿势不良,长期的异常姿势导致肩颈周肌肉的失衡,从而产生一系列的不适症状。“你的脖子,叫头前探(Forward Head),俗称鹅颈,不光脖子难受,耽误下去还会导致颈椎间盘、小面关节的压力剧增,周边的肌肉平衡性被打破,好在目前并没有产生这些组织的实质性病变。”

医生认为,李女士的不良姿势可能来源于两个方面,最主要的是工作性质,其次是健身动作。不良的健身姿势反而加速了颈椎问题的进展。

坚持康复处方 练出美颈不是梦

李女士的身体条件其实很好,想要拥有接近女神的“天鹅颈”也不是没有可能。

朱迪为她开具了一份详细的运动康复处方。介入后第三天,李女士高兴地反馈说脖子舒服多了。没想到,五天的理疗疗程结束后,她又来到了诊室。“是不是又复发了?”朱医生表示,很多患者康复初期都会出现反复。前期症状明显减轻,主要是因为理疗在很大程度上缓解了症状。但如果仅依靠被动治疗,比如去美容院按摩,每次按完都感觉特别轻松舒服,但是第二天就回到原样,因为不良姿势并没有得到本质的改善,脖子问题迟早还会找上门。

“你的天鹅颈还要不要了?康复训练不能停。”在医生的督促下,李女士坚持完成了为期6周的康复训练,姿势获得了明显的改善,颈痛也不再复现。虽然脖子的问题解决了,但她对康复训练似乎仍存有疑惑,“我还是不太明白,同样都是训练,为啥您说我在健身房自己练反而加剧了不良姿势,而您给我开具的康复训练处方就能帮助我?”

“暂且抛开您自己在健身房锻炼时的动作正确性不谈,您在锻炼的目标肌肉选择往往存在更大的问题。说白了,有些肌肉应该被拉伸,有些肌肉应该被强化。有的放矢地训练,身体才能获得收益。”朱医生说,他每周都要接诊像李女士这样的病人,部分轻症的患者完全可以通过坚持运动康复来治疗。

(通讯员 郑 文 杨陶玉)

跑步担心变成“小粗腿”

收下这波干货 远离腿粗困扰

本报综合报道

不少爱美的女性都会选择跑步来进行塑形,不过有个问题也困扰着大家:跑着跑着小腿就变粗了怎么办?

那么如何避免跑步使小腿变粗,怎样操作才是正确的措施和方法呢?

首先,跑步后及时按摩,按摩可以很好地促进血液循环,放松肌肉,让大腿小腿更软,避免肌肉持续性僵硬,保障肌肉的正常功能。

其次,需要拉伸,正确的拉伸肌肉没有力量训练那么累,在改善体态、舒缓我肌肉方面都是有很大的用处。跑后做伸展运动避免肌肉僵化,有利于恢复疲劳,有效保持腿型的完美。

很多马拉松运动员在跑完步之后都习惯用温水浸泡自己的小腿和脚掌。这样做对预防小粗腿也有效果,可以促进血液流动,持续性地放松腿部的肌肉,排出乳酸,防止小腿走形。

还需要注意的是,跑步姿势正确与否也与小腿变粗有一定关系。如果你跑步时习惯前脚掌先落地的话,那你就要跟纤细的小腿说再见了,前脚掌落地虽然跑起来轻松,但是会造成小腿粗壮。最好的方式是脚跟落地,接着前脚掌触地,这样跑步虽然累但会减肥有效又不会造成小腿粗壮。

(通讯员 陈荣慧)

每天轻松练 易学且高效

5个小动作为颈椎护航

本报综合报道

生活中很多人不明白颈椎病的危害,颈椎病初期症状不明显也不易发现,偶尔颈椎不适以为做理疗就会好。站立歪斜或坐姿不端正、习惯性翘脚、长时间玩手机或者坐在电脑前,都会造成脊椎歪曲不直。脊椎一旦弯曲歪斜,很多毛病会跟着来。

白领长时间伏案对颈椎的压力特别大,在工作一段时间之后要注意放松自己,做一些小动作来舒缓一下筋骨。那么,该如何保护颈椎呢?接下来,小编就为大家介绍一些,可以保护颈椎的“小动作”,一起来看看。

前屈后伸。颈部缓慢前屈,达最大幅度,保持5秒钟,再回原位;颈椎缓慢后仰,达最大幅度,保持5秒钟,再回原位。重复10次。

旋颈望踵。颈椎缓慢向上拔伸,头颈左旋,双眼向后下方尽力望对侧足后跟,达最大幅度时用力拔伸颈部,保持约5秒钟,还原后另一侧重复同样动作。反复做10次。

头望月。头颈左旋,双眼向左侧后上45度眺望,达最大幅度时用力拔伸颈部,保持约5秒钟,还原后右侧重复同样动作。如此重复10次。

雏鸟起飞。站立位,双足分开与肩同宽,双手在身后相握,用力向后拉伸;同时头颈尽力后仰,颈肩背部肌肉用力收缩,保持5秒钟;然后颈肩部肌肉放松,恢复原位。如此重复10次。

摇转双肩。双手自然下垂,双肩依次由中立位向后、后上、前上、前到中立位,做最大幅度缓慢摇转10次,再由前向后相反方向缓慢摇转10次。

以上几个简单的小动作,能够帮你缓解颈椎酸痛,保护颈椎健康。