

不良坐姿导致腰臀疼痛 瑜伽招式助你缓解

本报记者 高玲玲

“

杭州大学生小吴不爱运动,经常在电脑前一坐就是一天。近半个月来忽然感觉腰痛、腿脚发麻,忍了半个月,症状一直没有减轻,于是只好去医院,最终,被医生诊断为腰椎间盘突出导致的坐骨神经痛。王先生有十几年驾龄,半年前也是因为坐骨神经痛就医,一段时间后,症状得到缓解,但是半年后又复发。为什么这种病的发病呈现年轻化的趋势呢?浙医二院骨科医生李浩告诉记者,这都是长期不良坐姿惹的祸。

”



久坐造成坐骨神经痛

小吴和王先生的情况并不是个例,随着生活和工作方式的改变,现代人“坐着”的时间越来越长。“久坐或长期的不良坐姿是引起坐骨神经痛的一个较为常见原因。”李浩表示,“我们工作的时候坐的椅子或者座位多数是直背的,但是我们往往习惯头和身体前倾,尤其是使用电脑的时候,这就会给我们的脊柱带来负担。”

而脊柱长时间“超负荷”会导致各种腰椎疾病的出现,如腰椎间盘突出、腰椎骨、腰肌劳损、腰椎管狭窄等。这些疾病常会使人们感到腰部的疲惫,越疲惫

就越想趴着,导致局部过度受力,形成恶性循环,最终引发坐骨神经痛。

李浩告诉记者,坐骨神经疼痛可为阵发性或持续性,通常在咳嗽、打喷嚏、弯腰、拉伸、下蹲的时候会有明显感觉,疼痛的部位主要是臀部、大腿后侧、小腿后外侧及足外侧,大家可以以此自测。如果痛感不是太明显,可以通过调整生活习惯来改善,“当你感觉到疼痛的时候,可以及时更换睡硬板床,这样有助于脊柱回归正确的姿势,使脊柱压迫神经造成的坐骨神经痛得到缓解。”李浩说。

瑜伽是缓解疼痛的好帮手

坐骨神经是身体中最长的刺激神经,它从脊柱的底部向两侧延伸,经过臀部和双腿的背面。如果仅是背部或腿部一侧出现问题,那么可能连带着整个坐骨神经贯穿的身体区域都会感到不适,可谓牵一发而动全身。

李浩提醒有坐骨神经痛病情的患者,在恢复过程中不可卧床不起,不仅不利于身体恢复,甚至还可能造成肌肉萎缩,反而会加重病情。

据介绍,两个最常见的引起坐骨神经痛的原因是梨状肌综合征和椎间盘突出。如果坐骨神经痛是由于梨状肌的紧绷而导致的,那么瑜伽是一剂良药。另外,还有几个瑜伽体式被理疗师广泛

用来减轻椎间盘突出引起的坐骨神经痛。

杭州月下瑜伽馆教练孙俪说:“腰椎引起的坐骨神经痛,可以通过放松腰部来缓解;臀部(主要梨状肌)及大腿后侧紧张引起的疼痛也有可缓解的瑜伽体式。做瑜伽的好处是可以通过呼吸来松懈身体最深层的紧张,有条件的建议在专业老师的指导下练习。”

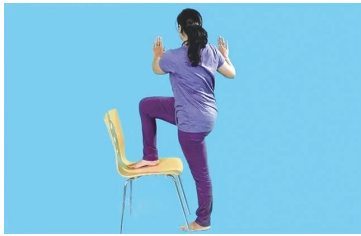
李浩提醒,为了自己腰椎健康,大家坐着的时候尽量腰背部挺直,坐半个小时左右要站起来走一走,可以做一些广播体操。当出现轻微至中度坐骨神经痛超过一个月,或疼痛难忍时,一定要及时就医。

>>> 延伸阅读

坐骨神经痛意味着多种潜在的健康问题,缓解坐骨神经痛刻不容缓。孙俪教练对本报读者推荐了6个瑜伽动作,针对性地缓解坐骨神经痛。

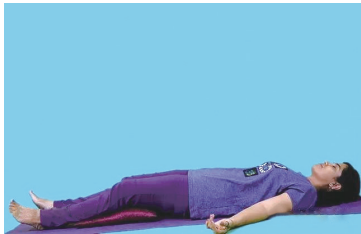
站立扭转式

把椅子的侧面靠墙放置,右侧靠墙面对椅子站立,右手扶墙,弯曲右膝并保持大小腿90度,右脚踩在椅子上;支撑腿与地面垂直,吸气,踮起左脚后跟,扭转身体面向墙;双手扶墙保持身体平衡,呼气,左脚后跟落地,保持扭转,保持扭转姿势数秒。



膝下垫枕仰卧式

在膝盖下方放置一个长枕或枕头,仰卧。双膝打开与髋部同宽,保持下背部贴地,切勿弯曲身体,在这个体位上保持深长的呼吸,随着每一次呼气放松整个身体。



椅上鸽子式

选择一个舒适的椅子,双脚踩实地面,保持大腿与地板平行,然后将右脚踝放在左大腿上靠近左膝的位置,放松右膝,使右膝向地板的方向延伸,换另一边重复练习;在习练鸽子式的任何变体的时都需要有良好的关节灵活性。



针眼式

首先,弯曲右膝,右脚跟掌踩地,然后,弯曲左膝,将左脚脚踝搭在右大腿上,如果可以,右脚抬离地面,拉向上体,再将双手扣住右腿后侧,试着放松左膝,并让左膝远离身体。换另一侧重复练习。



椅上牛面式

在椅子上练习牛面式时,双腿平放于地板,双手放于双膝之上,运动过程中配合均匀且深长的呼吸,重复练习数次。



眼镜蛇式

保持双手手掌稳固的撑实地板,双手在肩膀的正下方,弯曲手肘,然后,将盆骨固定在地板。最后,双手推地,将胸腔缓慢抬离地板。

