

# 腰背痛反复发作,体态越看越别扭 问题出在哪? 可能是骨盆惹的祸

记者 王敏



制图:刘威(AI辅助生成)

## 1 一个“歪掉”的骨盆 让全身关节被迫代偿

“骨盆就像碗,而脊柱是碗里的筷子,双腿是碗的支架。碗歪了,筷子和支架都不可能正。”宁夏医科大学总医院骨科主任医师陆志东打比方说,比如李梅的站立位X光片显示,她的骨盆左侧高于右侧约1.2厘米。为了保持头部水平,她的腰椎被迫向右侧凸出,形成代偿性脊柱侧弯;同时左侧髋、膝关节长期压力不均,软骨出现早期磨损。这正是她腰背痛、膝关节疼痛的原因。

陆志东解释,人体是一条“动力链”。骨盆前倾会使腰椎前凸加大,椎间盘后侧压力持续升高,引发慢性腰痛;骨盆后倾会使腰椎变直,加速退变;骨盆侧倾和旋转则会导致脊柱侧弯、高低肩、单侧膝关节炎甚至是习惯性崴脚。长期骨盆倾斜还可能诱发髋关节功能紊乱,疼痛往往从腰骶放射到臀部和腿部后侧,常被误认为坐骨神经痛。

更关键的是,歪斜的骨盆会改变核心肌群发力模式。陆志东介绍说,许多腰痛患者的腹横肌、多裂肌处于“休眠”状态,而竖脊肌、腰方肌异常紧张。“这种肌肉失衡如果不纠正,做再多按摩都是治标不治本。”

35岁的中学教师李梅(化名)被腰背痛、膝关节痛折磨了5年。理疗、推拿、膏药都试过,疼痛却总是去而复返。更让她困扰的是,家人总说她体态越看越别扭——小腹突出、臀部扁平,走路肩膀一边高一边低。直到她去医院就诊,医生点醒了她:“你的问题不在腰椎,根源在骨盆。”原来,长期困扰她的腰疼竟是骨盆惹的祸!

## 2 这些日常习惯,正在悄悄“拽歪”你的骨盆

骨盆倾斜分为先天性和后天性两种。其中,脊柱发育异常、双下肢不等长等先天性因素相对少见。陆志东强调,超过80%的骨盆倾斜是后天不良习惯日积月累导致的。

久坐不动是引发骨盆倾斜的第一大“杀手”。长时间坐过软或过矮的椅子,身体会不自觉地含胸、驼背,造成骨盆后倾;习惯性跷二郎腿或把重心压在一侧坐骨上,会导致骨盆向一侧旋转和倾斜。陆志东曾接诊一位22岁的程序员,他每天保持坐姿超12小时,最终出现严重的骨盆前倾合并侧倾,腰痛到无法平躺。

单侧负重的习惯同样危险。比如长期用单肩背包、总是单手抱孩子、站立时习惯把重心偏向一侧,都会使

一侧腰方肌和髂外展肌持续紧张,将同侧骨盆向上提拉,造成侧倾。李梅就是如此:她常年站讲台,习惯把教材放在右侧,身体向右倾斜,左腿悬空放松,天长日久,骨盆慢慢就被“拽歪”了。

错误的运动模式也在推波助澜,无形中加重骨盆失衡。很多健身爱好者只练胸肌、腹肌、大腿前侧肌肉,却忽视臀中肌、腘绳肌等维持骨盆稳定的深层肌肉。跑步时身体过度晃动、深蹲时膝盖内扣或臀部先抬起,都是骨盆不稳定的信号。

产后女性也是骨盆倾斜的高发人群。孕期分泌的松弛素会软化骨盆韧带,再加上腹肌被过度拉伸、臀肌力量薄弱,若产后没有科学恢复,极易形成顽固的骨盆前倾或侧倾。

## 3 两个自我筛查方法

骨盆倾斜越早发现,矫正起来越容易。陆志东介绍了两个自测方法。

●方法一:站姿腰线对比。赤脚自然站立,面对镜子,双手下垂。观察两侧肩膀是否等高,再看双手与腰部侧面的空隙(腰线):如果一侧腰线明显比另一侧宽或窄,或一侧肩膀明显高于另一侧,说明可能存在骨盆侧倾。更准确的方法是请家人用细绳系在两侧髂前上棘(骨盆前方最突出的骨性标志)上,水平拉直后观察绳子是否与地面平行,若倾斜超过1厘米,应引起重视。

●方法二:平躺观察内踝。仰卧在硬板床上,双腿自然伸直放松。请家人观察双侧内踝是否在同一水平线上。如果一侧内踝明显更高,同时该侧髂前上棘位置

也更高,基本可判断存在骨盆侧倾。以下方法能排除因下肢不等长导致的骨盆假性倾斜——若加高较短腿后骨盆恢复水平,说明是腿的问题;若仍未恢复,才是真正的骨盆问题。

初步判断骨盆前倾和后倾,也可通过站立侧方观察:小腹前凸、臀部后翘、腰部凹陷明显,多为骨盆前倾;小腹和臀部扁平下垂、像含胸驼背一样前探脖子,多为骨盆后倾。靠墙站立时,如果腰后空隙能放进一个拳头,多半是骨盆前倾,腰后几乎贴墙则可能是骨盆后倾。

陆志东还提醒:如果自查发现骨盆明显不对称或腰背痛已影响生活,不要盲目拉伸或正骨,应先到骨科拍一张站立位骨盆正位片,精确评估后再干预。

## 4 让骨盆“归位”: 三个阶段的康复路线图

矫正骨盆倾斜没有捷径,但也不需要复杂器械。陆志东总结了分阶段的居家矫正方案。

●第一阶段:松解紧张肌群(第1~2周)。目标是“拆掉拉歪骨盆的绳子”。骨盆前倾者需放松竖脊肌和髂腰肌;后倾者应放松臀大肌和腘绳肌;侧倾者重点要放松高侧腰方肌和阔筋膜张肌。具体方法:热敷紧张部位10分钟,然后用网球或筋膜球在酸痛区缓慢滚动,每个痛点停留20~30秒,每天一次。注意以能忍受的酸胀为度,不要按到剧痛。

●第二阶段:激活核心稳定肌(第3~6周)。推荐三个动作:鸟狗式(四足跪姿,对侧伸展手脚,保持骨盆不晃动)、臀桥(仰卧屈膝,用臀部力量顶起躯干,腹部收紧避免腰椎代偿)、侧卧抬腿(侧卧,上方腿缓慢抬起,感受臀部侧方发力)。每组10~15次,每天2~3组。动作的关键不在于快,而在于感受正确肌肉发力。很多人做臀桥时腰比臀还酸,说明用了腰椎代偿,这时应降低幅度,把注意力转到臀部。

●第三阶段:重建日常姿势习惯(长期坚持)。坐:选硬质靠背椅,屁股坐满,双脚平踩,膝盖略低于髋部,每40分钟起身活动,不跷二郎腿。站:双腿均匀承重,微屈膝盖,想象头顶有绳上拉,不挺肚子不塌腰。长时间站立者可交替把一只脚踩在低矮脚凳上。动:提重物时先屈膝下蹲,上下楼梯时用全脚掌着地,背包优先选双肩包。

### 温馨提示

陆志东最后强调,骨盆矫正并非一蹴而就,通常需要8~12周才能看到稳定改善。不少人坚持几天不见效果就轻易放弃,殊不知骨盆矫正如同种树,前期都在固本扎根。若是居家自我矫正效果有限,可前往医院康复科,接受专业手法调整与物理治疗。但想要从根源上改善骨盆问题,归根结底,还是要在日常生活中保持正确的姿势。