

不運動有翹臀 下交叉症候群

文、攝影 / 黃思齊

正確、規律運動帶來健康的身材曲線人人喜愛，但是有些人覺得自己天生麗質，就算不運動也有著讓人羨慕的S型曲線。花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師沈炫樞表示，其實這有可能是「下交叉症候群 (lower cross syndrome)」帶來的錯覺，不但不健康，嚴重的情況甚至可能造成脊椎滑脫的問題。

沒運動也有翹臀 當心「下交叉症候群」

現代人的工作及生活型態，常常會有久坐、久站的情形發生。沈炫樞醫師表示，臨床上看到很多病人到診間都說自己很容易腰痛、膝蓋痛或者是腳踝痛，可能在工作久站的當下沒有感覺，但是一到休息時間就痛到受不了，而這些人之中，有很大部分是因為長期姿勢不正確，導致骨盆前傾、



腰椎往前，當腰部及下半身關節長期受力不均勻，就會帶來疼痛。

還有些久坐的人，因為腹部、臀部很少運動，造成腹、臀部位肌肉無力，但是腰部與大腿的肌肉緊繃，這時候就會出現臀部翹的錯覺，有些人可能覺得自己沒運動還有好身材，但是容易腰痛的症狀卻一直沒有改善，就代表有很大的機會是罹患了下交叉症候群。

橋式運動 + 膝蓋抱胸

沈炫樞醫師表示，關節疼痛在中醫領域中屬於痺症的一種，主要是由於經脈痺阻，氣血瘀滯，臨床治療會結合針灸與推拿整復手法，放鬆後背部、大腿肌肉，整復骨盆。沈炫樞醫師說，要確實解決下交叉症候群帶來的疼痛，就要從根本解決，建議大家可以透過「橋式運動」訓練包含臀大肌與腹部的核心肌群，搭配放鬆下背部肌肉的「膝蓋抱胸運動」，讓身體肌肉筋骨達到平衡。

別蹺腳 以防骨盆歪

除了下交叉症候群之外，現代人常見的還有下背部疼痛，沈炫樞醫師表示，原因可能與習慣性蹺腳，讓骨盆偏向一邊有關，這時候除了要避免蹺腳，臨床上可以利用中醫推拿整復治療。沈炫樞提醒，正確、規律的運動能帶來良好的體態，是健康生活的根本；不論是嬰兒、兒童、青少年、成人以及長者，都需要運動，沒有人可以靠著「天生麗質」就不需要運動，請大家依照自己個人的身體狀況，選擇適度、適量的運動，才是健康的根本之道。👣



花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師沈炫樞為「下交叉症候群」病人進行推拿整復治療。