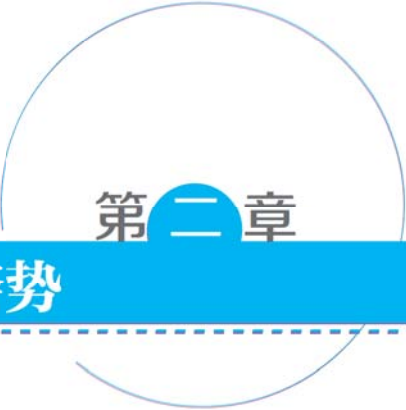




第二章

常见的不良姿势



生活中多多少少都会出现一些不良姿势，有一些不良姿势出现得悄无声息，让我们难以察觉。大多数时候，我们都能注意到一些不良姿势，却没有引起重视。第一章已经介绍了不良姿势的影响，我们应该对其引起重视，但是大家又有疑惑了，如何对常见的不良姿势进行干预呢？可以看看以下的案例。

◆◆主诉

女，年龄，12岁。小时候练习舞蹈时，有过腰部拉伤；脊柱明显侧弯一年多；做过美式整脊，戴过半年多的模具，无明显改善；常进行中医推拿按摩，也无明显改善。

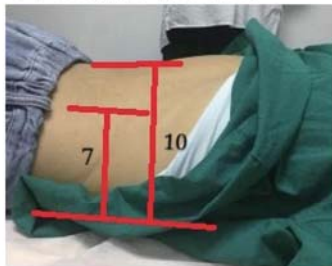
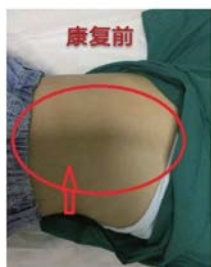
摩，也无明显改善。

◆◆初期评估

肩膀左高右低，肩胛下角左高右低；髂前上棘右高左低；脊柱自第9胸椎到第4腰椎左侧弯，伴随右侧旋转，以第12胸椎为中心右侧骨盆前旋；双侧肋骨胸廓严重变形，左侧高隆，右侧肋骨塌陷（右侧腰段垂直高度10cm，左侧7cm）。

◆◆影像诊断

脊柱以第12胸椎为中心左凸侧弯，部分椎体旋转，脊柱后凸不明显，颈椎略反弓，胸腰椎曲度可见。

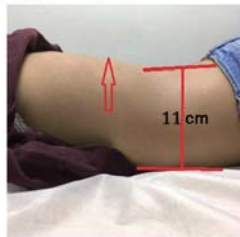
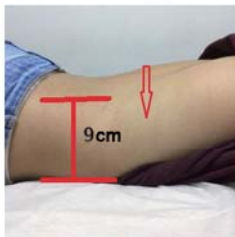


◆◆康复治疗

ST手法+胸廓整复手法：改善肌肉柔韧性与延展性；激活胸廓周围软组织；纠正肋骨与胸廓的形态和位置。

◆◆结果评估

第7次治疗后，脊柱两侧肌肉弹性与延展性改善，右侧肋间隙打开，肋骨形态朝正常方向改善（右侧腰段垂直高度11cm，左侧9cm）。



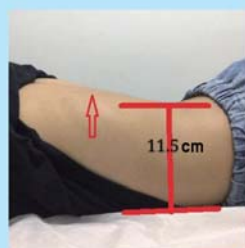
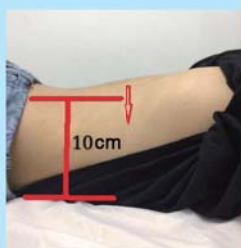
◆◆康复治疗

ST手法康复，同时介入康复训练，调整体态，激活强化胸廓脊柱周围的肌肉，建立正确的运动模式。

◆◆结果评估

第14次治疗后，脊柱两侧肌肉弹

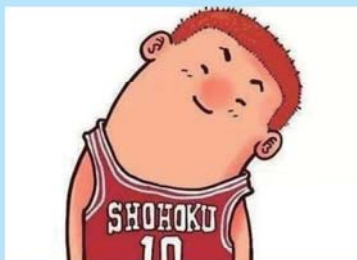
性与延展性进一步改善，胸廓脊柱周围的肌肉激活，右侧扁平畸形的肋骨已经凸起一大部分，椎体的旋转角度明显改善，侧弯角度明显减小（右侧腰段垂直高度11.5cm，左侧10cm）。



§ 备注 §

ST手法是一种以调节肌肉为基础，调整血液循环为核心的康复技术。

通过以上案例可以看到，引起不良姿势的原因有很多，人体是一个整体，不良姿势往往不会单独出现，在矫正之前需要进行专业的评估，再去制定和采取适合的治疗方式。接下来，我们将重点介绍生活中常见不良姿势的引起原因、危害，以及自我评估方法和矫正方法。请大家从椅子和沙发上站起来对自己进行一个评估和矫正吧！



第一节 头位不正

关键词——中立位

第一章中提到的人体站立的标准姿势。

1 现象

身体处于自然放松状态时，头部未处于中立位，经常歪着脑袋。

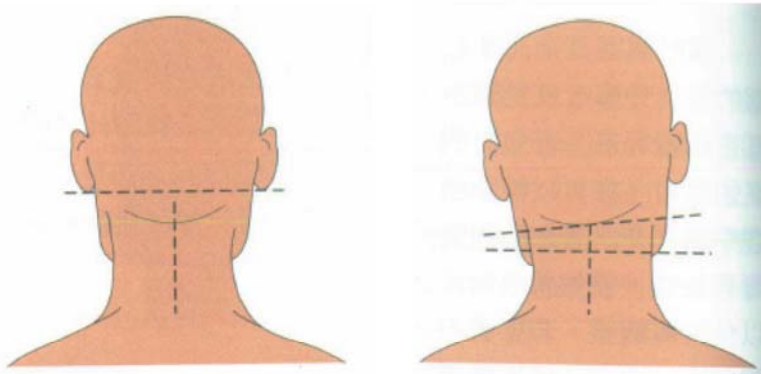
2 评估

处于自然放松状态，双臂自然下垂，观察两耳垂的高度是否等高或者下巴

是否在人体的正中位，若两耳垂高度不一致或者下巴不在人体的正中位置，有左右偏移的现象，说明存在头位不正的情况。

§ 小提示 §

在观察耳垂高度时，如果两侧有头发，需要将头发梳起，避免用自己的双手抓住头发进行评估，这样会影响头的位置，影响评估结果。

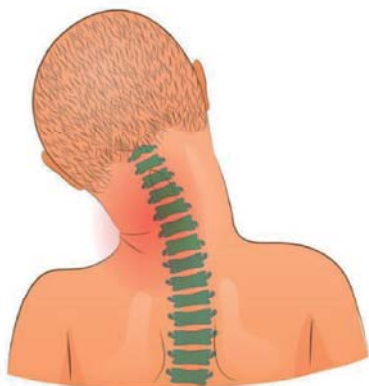


3 成因

1) 先天性斜颈

先天性斜颈是指出生后即发现颈部向一侧倾斜的畸形状态。其中，因肌肉病变所致者被称为肌源性斜颈；因骨骼

发育畸形所致者被称为骨源性斜颈。先天性斜颈的真正原因至今仍不明了。临床表现为颈部肿块、斜颈、面部不对称和其他并发症等。其治疗方法分为非手术疗法和手术疗法两种。



2) 不良姿势

睡觉的时候头总是偏向一侧，经常单侧背包，看书或做作业的时候歪着脑袋，打电话时头部长时间偏向一侧等。青少年的骨骼没有发育成熟，比较柔软，长时间维持一个姿势，导致左右头颈部肌肉力量与柔韧性不平衡，很容易使其骨骼变形，导致姿势异常。

4 危害

长时间歪着脑袋，会造成颈部两侧的肌肉用力不平衡，歪着的一侧肌肉紧张缩短，导致肌肉功能下降，单侧肌肉一直

处于紧张状态，会进一步影响身体的新陈代谢，也容易导致脖子酸痛。另一侧的肌肉被拉长且出现肌肉无力的现象，这会导致颈部活动受限，颈肩部不适，严重的会导致偏头痛、压迫颈部神经，甚至会出现记忆力下降的现象，从而影响学习效果。

5 哪些肌肉出现了问题

当发生头位不正时，我们的头会倾斜向另一侧，头往哪侧倾斜，哪侧的颈部肌肉就是被缩短且紧绷的，肌肉维持在缩短的状态，就会拉着头往一侧倾斜。



斜颈

那么脖子侧面被缩短的肌肉都有哪些呢？

(1) 首先是上斜方肌，它是人的表层肩膀上凸起最明显的那一块肌肉，从我们的枕后上部颈椎一直连到肩膀的最外侧顶端，当它被拉紧时，头就会往同侧倾斜。

(2) 同样地，发生头位不正时，会缩短的肌肉还有斜角肌，它是一块深层的肌肉，从我们的颈椎旁斜向下走行，止于我们最上方的肋骨上，当它被拉紧时，头也会往同侧倾斜。

(3) 最后一块肌肉是胸锁乳突肌，这块肌肉相对于其他肌肉来说位置

稍微复杂一点。不过我们也可以很轻松地在身体上找到它：试着把你的头转向一侧，这时候你会发现，脖子正面有一条“筋”绷起来了，这就是胸锁乳突肌。胸锁乳突肌是一条从颈部绕着脖子到同侧耳朵后面的肌肉，主要就是负责转头运动，当发生头位不正时，这块肌肉也会向同侧稍稍缩短。

同理，倾斜侧的脖子侧面肌肉被缩短了，另一侧的就会被拉长。

6

自我纠正文案

当出现头位不正时，可以先尝试通过自我纠正方案来纠正头位。

(1) 需要改正不良的坐姿、站姿和睡姿。

(2) 避免使用单肩背包，最好选择一款合适的双肩包，以避免因长期背单肩包造成肩膀倾斜，从而导致头位不正。



自我纠正方案只能纠正我们的日常姿势，无法还原已造成的头位不正，此时我们需要通过一些具有针对性的训练方案，帮助我们解决头位不正这一现象。

1) 拉伸颈部侧面肌肉群



动作规格 头部保持中立位，缓慢地向一侧伸展，拉伸紧张的肌肉，直到感受到肌肉的牵拉感，逐渐增加牵拉的力度。

动作要点 采取坐姿或者站姿，身体保持直立，牵拉颈部肌肉。对侧手可以放在紧张侧耳朵的上方头部，辅助其牵拉，同侧手可以扶住椅子边缘，压在大腿下方，或者在保持身体直立的情况下双脚尽可能地接触地板，以使身体保持正直。

训练要领 频率：每次保持10s，重复3~5次，1~3次/天。

呼吸：牵拉时向外呼气，放松时吸气；换对侧。

常见错误 头未保持在中立位，有旋转或者低头和仰头动作，未收下巴；出现耸肩动作；躯干旋转。

2) 拉伸颈部后面肌群



动作规格 头部保持中立位，目视前方，向一侧转头 45° 后缓慢向下低头，直到感受到牵拉感，逐渐增加牵拉的程度。

动作要点 可以采取坐姿或者站姿，身体保持直立，牵拉颈部肌肉。对侧手可以放在紧张侧的后脑勺，辅助其牵拉，同侧手可以扶住椅子边缘，压在大腿下方，或者在保持身体直立情况下双脚尽可能地接触地板，以使身体保持正直。

训练要领 频率：每次保持10s，重复3~5次，1~3次/天。

呼吸：牵拉时向外呼气，放松时吸气；换对侧。

常见错误 低头时有含胸动作，出现耸肩动作，躯干旋转。

3) 松解颈部肌群



动作规格 坐姿，头部保持中立位；右手的中指和食指按压在左侧肩膀的肩井穴上（肩缝与颈椎的中点），头部向右侧慢慢侧屈至最大位置，再慢慢回复到中立位；坚持到规定的次数。

动作要点 按压的力只要让左侧颈部感觉有中等酸痛感即可；侧屈时让耳朵去靠近肩膀。

训练要领 频率：15~20次/组，3~5组/天。

呼吸：侧屈时呼气，回复时吸气。换对侧。

常见错误 动作过快；按压力量过大。

4) 激活颈部肌群



动作规格 坐立姿，挺胸收腹，保持颈椎中立位，目视前方；右手掌按住右侧耳朵上方，慢慢向左侧推头部，右侧颈部发力且保持头部不动，坚持到规定的时间。

动作要点 颈部的发力与手推的力相等即可，过程中始终保持头部稳定；也可以用一块毛巾放于右侧耳朵上方，左侧手拉住毛巾，保持头部不动。

训练要领 频率：每次保持30s，1~3次/天。

呼吸：均匀呼吸即可。换对侧。

常见错误 头部有旋转，侧屈，低头。

5) 加强颈部肌群力量

动作规格 侧卧在垫子上或床上，身体左侧朝上，右侧手垂直于身体向前伸直，左侧手屈肘支撑于胸前，保持上

半身中立位，目视前方，屈髋屈膝 135° 左右；头部慢慢向左侧抬起至最大位置后慢慢下落到中立位，坚持到规定的次数。

动作要点 不要向前低头，肩胛骨后缩，骨盆保持中立位。

训练要领 频率：15~20次/组，3组/天。

呼吸：向上抬头时呼气，回复时吸气。换对侧。

常见错误 过程中有转头动作，动作过快，有含胸动作。

6) 颈部肌群训练

(1) 侧卧位弱侧肌群抗阻训练。

动作规格 颈部弱侧肌群朝上侧躺，胳膊放在舒适的位置，使头部侧屈，耳朵靠近肩部，进行颈部侧屈抗阻练习。

动作要点 收下巴以保护颈椎，肩胛骨内收；初始训练应在头下放置枕头和毛巾卷，进阶时可以撤掉枕头和毛巾卷，以增加运动幅度，进一步进阶时则可以放置沙袋和弹力带。

训练要领 频率：8~12次/组，3组/天。

呼吸：侧屈抬起头部时呼气，放松时吸气。



常见错误 头未保持在正中位，有旋转或者低头和仰头动作，未收下巴；出现耸肩动作；躯干旋转。

(2) 站立位弱侧肌群抗阻训练。

动作规格 弹力带放置与前额水平，弹力带可以固定在门上、横杠上或者由治疗师固定，然后头向弱侧侧屈，使耳朵贴近肩膀。

动作要点 不要耸肩，使肩下沉，想象将其放在屁股后侧的口袋内，肩胛骨向内收，头和脖子应始终保持中立位，没有低头和旋转。

训练要领 频率：8~12次/组，3组/天。

呼吸：侧屈抬起头部时呼气，放松时吸气。

常见错误 头未保持在正中位，有旋转或者低头和仰头动作，未收下巴；出现耸肩动作；躯干旋转。





第二节 探头

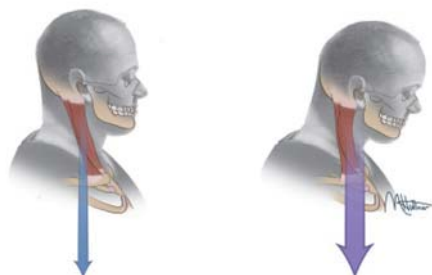
1 现象

身体处于自然放松状态时，脖子向前探，头部明显位于躯干的前方。



2 评估

在自然放松站立时，从侧面看，头部中心点位于肩膀中心点的前方，下巴未内收。



3 成因

1) 不良姿势

使用较高的枕头，使头部过度向前伸。不良的坐姿和看书习惯，眼睛近视后没有及时配戴眼镜，导致看书时头不自觉地向前探。



2) 颈部肌肉不平衡

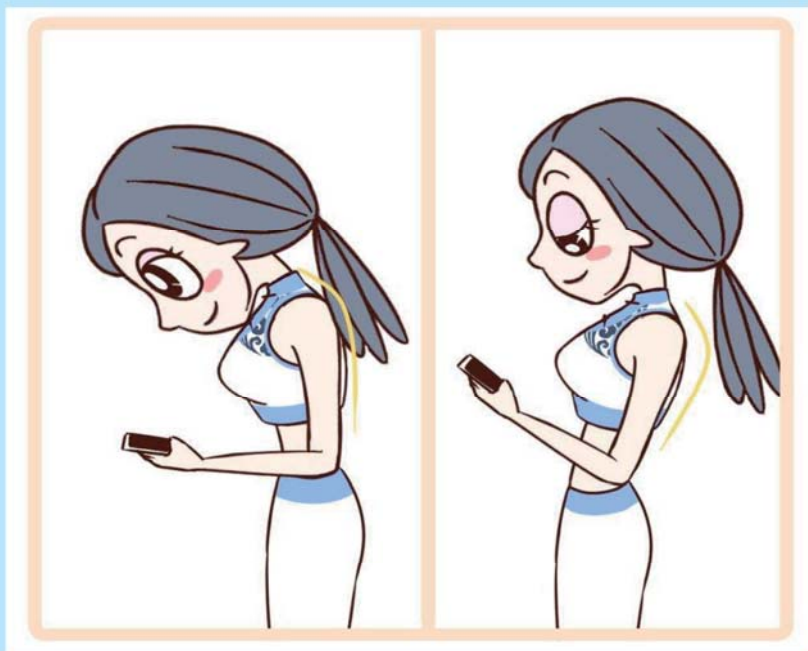
青少年背部的肌肉，尤其是深层稳定肌，如颈深屈肌、颈深伸肌下段松弛无力，而颈部屈曲的肌肉及胸大肌、胸小肌肌肉力量相对紧张有力。

4 危害

正常人颈部的生理曲线是向前凸的，颈部的骨头由7块颈椎骨相互契合组成。正常情况下，颈椎骨周围的肌肉韧带使颈部保持正常的生理曲线，从而展现出优美的姿势。经常保持不良姿势会损伤颈部周围的组织，头前伸使颈部呈现屈曲位，从而展现“乌龟脖”的姿态。

“乌龟脖”会增加颈部的受力，使

颈部肌肉紧张、痉挛，颈椎后侧的韧带会始终处于牵拉状态，颈部出现充血、肿胀、肥厚乃至钙化，有可能会引起颈椎后骨膜下出血和新骨形成，导致椎管狭窄，出现大脑供血不足、头晕、恶心等症状。



长时间头部前伸容易使肌肉功能减弱，让肌肉一直处于紧张的状态，导致代谢废物无法排出，脖子经常酸痛。头部前伸会影响呼吸肌的功能，使呼吸力量减弱，严重时会使肺活量下降30%以

上。肺活量下降，氧气供应不足，就会出现大脑缺氧的情况。这也是很多青少年经常头晕、记忆力差、上课注意力不集中的原因之一。



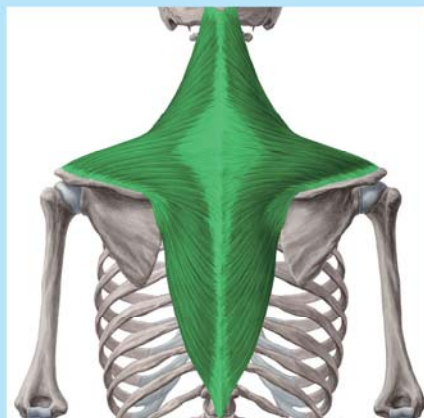
5 哪些肌肉出现了问题

一般头往前探的人，为了视线能保持平视而不低头，后颈部边都会形成一些褶皱，并且脖子后方有被挤压的感觉。因此，后颈部的肌肉就会被缩短，而前颈部的肌肉被拉长。下面我们来看看探头时后颈部的哪些肌肉会被缩短。

(1) 首先被缩短的是我们肌肉的“老大”：上斜方肌。为什么说它是老大呢？因为斜方肌太大了，光是上斜方肌就覆盖了一半的后颈部，颈部出现问题时常需要老大替底下的深层小肌群们

扛着，所以上斜方肌也经常会紧张。探头被缩短的颈后肌群里，它是最大最宽的。

(2) 肩胛提肌：听这个名字可能不太容易记住，但是肌肉的命名都有其特点，如肩胛提肌这个名字就是依据它的作用来命名的。提肩胛骨的肌肉，简称肩胛提肌。既然是提肩胛骨的肌肉，它和探头有什么关系呢？其实探头和肩胛骨并没关系，探头是从肩胛骨向上连于颈椎上部，所以它也是组成后颈的一部分，同样地，探头会使它缩短。



斜方肌



肩胛提肌

(3) 最后是一些深层的小肌群，包括颈半棘肌、头半棘肌、头夹肌、颈夹肌等，都是一些从颈部向下走行于后颈部的肌肉。



颈部肌肉

6 自我纠正方案

当出现探头时，可以先尝试通过自我纠正方案进行纠正。

(1) 改正不良的坐姿，养成良好的看书姿势，及时佩戴眼镜。

(2) 改正不良的睡姿，调整合适的枕头高度。

自我纠正方案只能纠正我们的日常姿势，无法还原已造成的探头。此时，我们需要通过一些具有针对性的训练方案，帮助我们消除探头这一现象。

1) 拉伸颈后肌群

动作规格 坐立位，下巴微收，双手放于头后枕骨上，慢慢向前下方发力，下巴靠近胸部，直至颈后肌群有中等强度的拉伸感，保持到规定的时间。

动作要点 肩胛骨要后缩下沉，背部要保持挺直，不要含胸。



训练要领 频率：每次保持10秒，重复3~5次，1~3次/天。

呼吸：拉伸时呼气。

常见错误 耸肩，下巴未内收。

2) 拉伸颈前肌群

动作规格 坐立位，保持头部中立位，慢慢向上仰头，眼睛徐徐看向天花板，感觉到颈前肌群有拉伸感，双手手掌从前侧托住下巴往上发力，直至颈前肌群有中等强度的拉伸感。



动作要点 推下巴的过程中肩胛骨后缩下沉稳定。

训练要领 频率：每次保持10s，重复3~5次，1~3次/天。

呼吸：向上拉伸时呼气。

常见错误 身体后仰，耸肩。

3) 颈后肌群激活

动作规格 坐立位，挺胸收腹，目视前方，下巴微收；双手交叉放于头后，双手向前发力，颈部向后发力，保持颈部中立位，感受颈后肌群有明显发力感，保持到规定的时间。

动作要点 肩胛骨要保持稳定，不要含胸。

训练要领 频率：15~20s/组，3组/1天。

呼吸：保持均匀呼吸即可。

常见错误 耸肩，含胸。



4) 肩胛骨后缩训练

(1) 俯卧——“W”字形。

动作规格 俯卧于垫上，双肘打开，屈肘90°，与躯干形成“W”字形；双侧肩胛骨向内向下收紧，双臂抬起2~3cm，保持3~5s；回到起始姿势，完成规定次数。

动作要点 注意保持腹部收紧，拇指向上，肩胛骨向下向内收紧后抬起手臂。

训练要领 频率：6~8次/组，3~5组/天。

呼吸：用力时呼气，放松时吸气。





常见错误 肩胛骨未向下向内收紧；耸肩。

(2) 俯卧——“T”字形。

动作规格 俯卧于垫上，双臂外展，与躯干形成“T”字形；双侧肩胛骨向内向下收紧，双臂抬起2~3cm，保持3~5s；回复到起始姿势，完成规定次数。

动作要点 注意保持腹部收紧，拇指向上，肩胛骨向下向内收紧后抬起手臂。

训练要领 频率：6~8次/组，3~5组/天。

呼吸：用力时呼气，放松时吸气。

常见错误 肩胛骨未向下向内收紧，耸肩。



第三节 高低肩

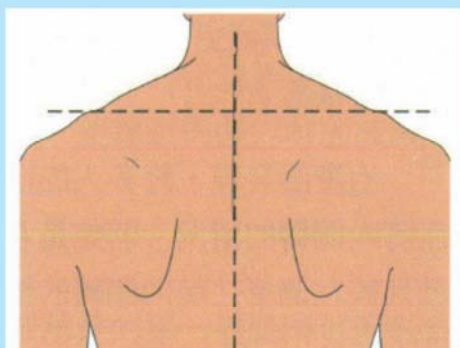
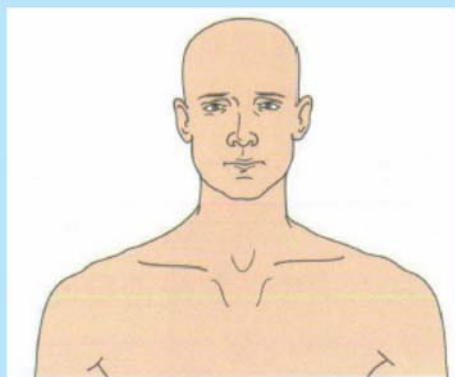
1 现象

两侧肩膀高低不一样，左侧高，右侧低，或者右侧高，左侧低。



2 评估

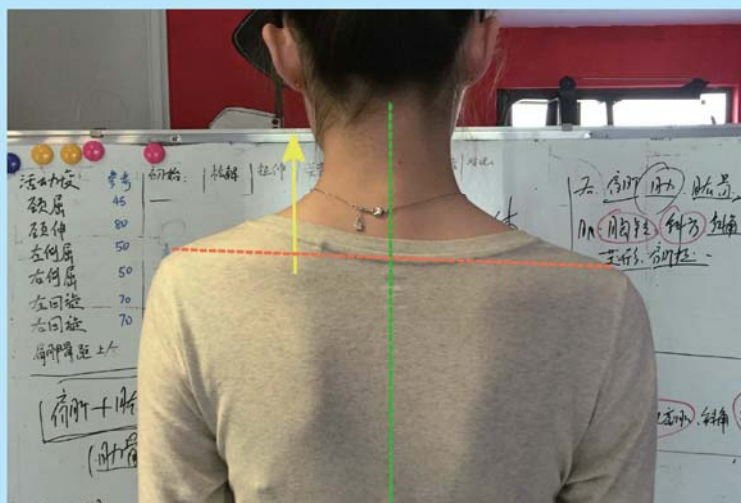
在自然放松站立时，从前面或者后面观察两侧肩峰（肩峰：肩膀最外侧骨性标志点）是否等高，如果不在同一水平高度，说明存在高低肩。



3 成因

1) 不良姿势

不良坐姿，在写作业的时候没有端正姿势，养成了一肩高一肩低的习惯。



高低肩

2) 不良习惯

经常单侧背包，这种情况容易导致该侧肩膀不由自主地耸起，或者有时候肩部为了阻止单肩包的背带下滑也会

出现耸肩的姿势。类似的耸肩姿势会使该侧肩部、颈部的肌肉处于紧张收缩状态，从而导致高低肩。

3) 不科学的训练

肩膀长时间维持高度不一致的姿势或进行单侧主导的专项训练，如乒乓球、某些特定的舞蹈动作等，加上训练后缺乏及时的肌肉放松，导致该侧肩膀的肌肉力量较大，相对更紧张，最终出现高低肩。

4 危害

高低肩是由颈肩部一侧肌肉过于紧张，另一侧松弛无力导致的。长时间高低肩，必定会带来肩部疼痛和颈部疼痛。

5 哪些肌肉出现了问题

非先天性原因造成的高低肩通常是肌力的不平衡导致的，一侧肩胛骨会高于另一侧，从视觉上看就是两边的肩膀不一样高，这其实是有一侧肩胛骨的上提肌群过分紧张造成的。

被缩短紧张的肌肉包括以下两种。

(1) 肩胛提肌：当人们经常性地把一侧肩膀抬高时，肩胛提肌就会拼命地进行收缩，让肩膀上提，从而完成人们背单肩包等动作。久而久之，它就像经常被压缩的弹簧一样，不能弹回到原来的长度而出现紧张，从而不能让上提的肩膀恢复到原来的位置上。

(2) 上斜方肌：试着抬起你的一

侧肩胛骨，会出现一个耸肩的姿势，这时去触摸一下你耸起肩膀的上部，是不是变得比之前更加紧张和僵硬了？这就是因为我们的上斜方肌也被缩短了，单靠比较弱小的肩胛提肌不足以提拉住较重的肩胛骨，所以上斜方肌会和肩胛提肌一起使肩胛骨上提。

6 自我纠正方案

当出现高低肩时，可以先尝试通过自我纠正方案进行纠正。

(1) 需要改正不良的坐姿。

(2) 避免使用单侧背包，如果习惯使用单肩包，可以左右肩轮换背；最好背双肩包，选择背带较宽的背包可以减轻肩膀局部的重量。

(3) 需要增加练习和训练的多样性，避免单一的训练和体育项目。

自我纠正方案只能纠正我们的日常姿势，无法还原已造成的高低肩。此时，我们需要通过一些具有针对性的训练方案，帮助我们解决高低肩问题。

1) 背部肌肉拉伸（以肩膀右高左低为例）

动作规格 站立姿，左手从头顶绕过屈肘搭在右侧肩膀上，右手从头顶绕过拉住左手肘关节外侧，慢慢向右侧拉伸，直至左侧背部有中等强度的拉伸

感，保持到规定的时间。

动作要点 拉伸时，躯干可以微微含胸向左侧屈，充分拉伸背部肌肉；骨盆保持稳定。

训练要领 频率：20~30s/组，3~5组/天。

呼吸：拉伸时呼气。



常见错误 含胸过大；被拉伸侧的手臂有伸直动作。

2) 拉伸颈部肌群

动作规格 头保持正中位，缓慢地向一侧伸展，拉伸紧张的肌肉，直到肌肉有牵拉感，逐渐增加牵拉的程度。

动作要点 可以采取坐姿或者站姿，身体保持直立，牵拉颈部肌肉；对侧手可以放在紧张侧耳朵的上方头部，辅助其牵拉，同侧手可以扶住椅子边

缘，压在大腿下方，或者在保持身体直立的情况下尽可能地接触地板，以使身体保持正直。



训练要领 频率：每次保持10s，重复3~5次，1~3次/天。

呼吸：牵拉时呼气。

常见错误 头未保持在正中位，有旋转或者低头和仰头动作；未收下巴；出现耸肩动作；躯干旋转。

3) 放松肩部肌群——肩环绕

动作规格 身体保持正直，双手搭在肩上，做环绕动作。

动作要点 在不引起疼痛的情况下，尽可能最大范围地进行环绕。

训练要领 频率：顺时针8次，逆时针8次，共做3~5遍。

呼吸：正常呼吸即可。

常见错误 耸肩，下巴未内收。



4) 放松肩部肌群——耸肩训练

动作规格 身体保持正直，双上肢放松并放于体侧，缓慢耸肩保持1~2s，再缓慢下沉肩膀，重复上述动作。

动作要点 在不引起疼痛的情况下，尽可能地增大运动幅度。

训练要领 频率：10~12次/组，3~5组/天。

呼吸：用力时呼气，放松时吸气。

常见错误 下巴未内收。



第四节

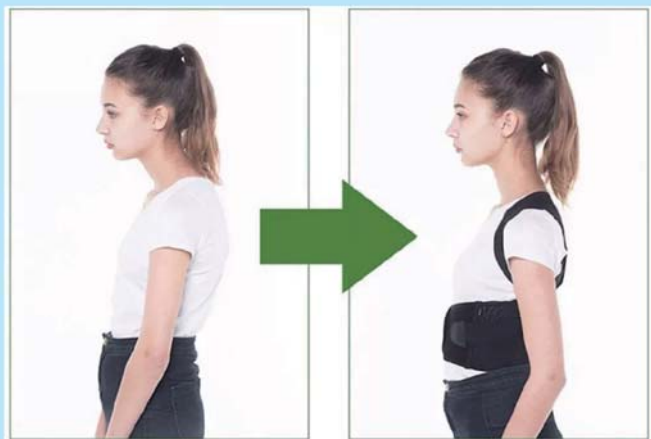
圆肩

1 现象

身体处于自然放松状态时，肩膀呈圆形状，肩部向前凸，双手自然放置于身体两侧，双手掌心朝向身体后方。

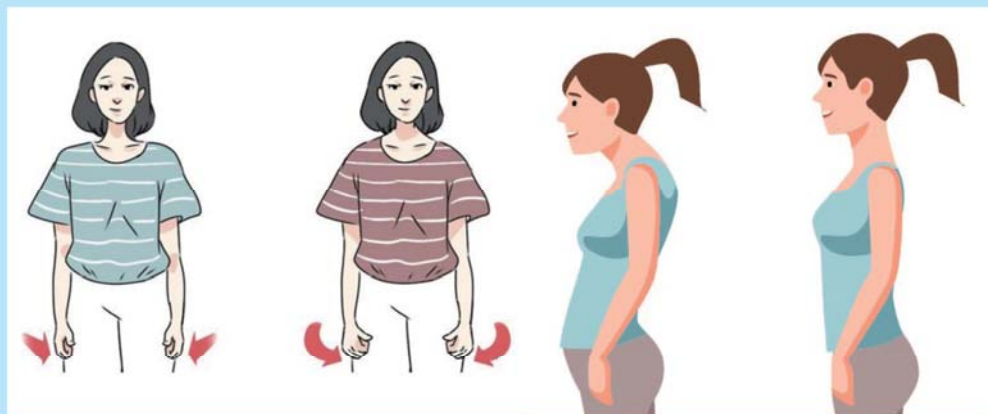
2 评估

在自然放松站立时，从前面观察肩关节向前，观察手的位置，如果可以看到手背的大部分面积，通常说明肩关节有内旋，往往伴随着圆肩的现象。



在自然放松站立时，从侧面观察肩膀与肩胛骨向前，含胸并呈圆形状。当身体自然靠墙站立的时候，肩部不能完全平贴在墙面上。

在自然放松站立时，从后面观察上肢位置，是否能看到手掌心，如果可以看到手掌心的大部分面积，通常说明肩关节有内旋，往往伴随着圆肩的现象。



3 成因

1) 不良坐姿

座椅偏高、课桌偏高等容易使青少年不得不伏案写字、看书等。而上身过度向前，胳膊长期处于身体前方，一直保持

同样的姿势，从而形成圆肩的体态。

2) 心理因素

处于青春期的女孩，第二性征出现得较早，为了使隆起的胸部看起来比较小而故意含胸，久而久之就会养成含胸的习惯，形成圆肩。