

赶紧起来动动 你快把屁股坐“死”了

人活着,屁股却“死”了?最近网上流行一个热门词汇“死臀综合征”,引起久坐族的格外关注。好好的屁股,怎么说“死”就“死”了呢?没错,八成还是被你给坐“死”的。

“对于经常久坐的人群,比如每天坐两三个小时以上,臀部肌肉萎缩几乎是难以避免的。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师刘振龙介绍,“死臀综合征”是对于臀部肌肉失活的一种很形象的说法。但,大家不要慌!减少久坐、进行有针对性的肌肉锻炼,你的屁股还是有机会起死回生的。



出现这些症状或是臀肌在呼救

在医学上“死臀综合征”也被称为“臀肌失忆征”。由于久坐或相关运动减少,导致臀部肌肉长时间不工作,失去活性、出现萎缩。

我们的臀部共有7块主要肌肉——臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌、闭孔内肌、股方肌和闭孔外肌,它们紧密连接着躯干、骨盆与下肢,扮演着中转站和核心稳定器的角色。当臀部肌肉力量减弱或萎缩时,便会引发一系列健康问题。腰疼、关节疼都可能由臀肌失活引起。可是,总有患者疑惑地摸着自己的臀部问,不疼又不痒怎么会出问题呢?

殊不知,臀部肌肉作为身体的重要连接点,其力量和健康状况对于维持身体整体的平衡与稳定至关重要。臀肌不仅影响到骨盆、腰椎和髋关节的稳定性,还与腰扭伤、腰肌劳损、骶髂关节炎及髋关节问题等多种疾病密切相关。

●出现骨盆前倾 若臀部力量不均匀,骨盆的稳定性会受到影响,可能出现前倾、后倾甚至旋转等姿态问题。

●诱发腰椎间盘突出 臀部肌肉的减弱还会影响腰椎的稳定性,导致腰椎小关节紊乱,增加腰扭伤和腰肌劳损的风险,严重时可能诱发腰椎间盘突出。

●引起骶髂关节疼痛 臀部肌肉对于骶髂关节的稳定也至关重要。长期的臀部肌肉劳损或力量不足可能导致骶髂关节失稳,进而引发骶髂关节炎和疼痛。而骶髂关节作为骶骨与髌骨之间的紧密连接,其稳定性又直接受到臀部肌肉状况的影响。

●导致髋关节炎 臀部肌肉的力量不足还会对髋关节产生影响。髋关节的不稳定可能导致腹股沟区、大腿外侧甚至臀部的疼痛,长此以往可能发展为髋关节炎。

如何判断自己的臀部是否健康?专家认为还是要从症状来看,如果没有发现因为臀部肌肉引起的腰疼、关节疼或是臀部疼痛,那就是没问题。

让臀肌起死回生 你需要多运动

对于经常久坐的人群,每天坐两三个小时以上,臀部肌肉的萎缩几乎是在所难免的。尽管现在市面上有很多根据人体工学设计的坐姿椅,但那只是在一定程度上缓解久坐带来的不适。要想真正改善臀部肌肉的健康状况,还是要加强臀部肌肉的锻炼和保养,这对预防和治疗相关疾病都具有重要意义。

通过健身,特别是针对臀肌的锻炼,如臀桥、深蹲(注意保持身体平衡,发力点集中在臀肌上)以及壶铃摇摆等动作,可有效代偿并增强肌肉力量。这些动作能够刺激臀肌及周围肌肉群的收缩,促进肌肉纤维的激活与增长,把“死”掉的臀部肌肉重新激活。建议每天进行适量锻炼,像是臀桥、深蹲、壶铃摇摆这些动作每天可练习3组,每组15个,根据个人情况适当调整。过程中要量力而行,避免追求极限而受伤。

此外,日常生活中,一些不良姿势也会影响臀部肌肉。因此,站立时应保持双脚均衡受力,避免长时间采用不良站姿、斜靠或“葛优躺”,这些姿势容易导致肌肉力量分布不均,引发不对称的肌肉问题。

两侧凹陷的臀形能练「圆」吗?

现实中有很多人不仅希望臀部健康,还希望臀形美观。特别是很多人会为臀部两侧的凹陷感到困扰。不过,受先天条件影响,每个人的情况不同,所以完美臀形不能强求。

臀部的形状由臀部骨骼、肌肉、脂肪共同决定。屁股位于骨盆上端和股骨之间。盆骨越宽越扁,骨盆和股骨之间的距离就会越短,有限的空间里,臀部肌肉就会显得越圆润饱满。若骨盆瘦长,骨盆和股骨之间的距离就会比较长,连接两端的臀部肌肉会自然出现一个明显的凹陷。

除了先天骨骼条件以外,臀部两侧的凹陷还与臀肌萎缩紧密相关,臀大肌的萎缩是导致这一外观问题的主要原因之一。这种萎缩分为病理性与生理性两种。

病理性的情况,如臀肌挛缩症,可能由先天性因素导致,臀肌局部存在纤维条索压迫,影响肌肉的正常发育和锻炼,形成类似瘢痕粘连的状态,限制了臀肌的功能,导致萎缩和凹陷。后天性因素比如频繁在臀部注射药物(尤其是儿童时期),对于那些具有瘢痕体质的人来说,注射可能导致局部出血和瘢痕粘连的形成,同样会引发臀肌萎缩和凹陷。

臀肌挛缩症对患者的影响程度各异,有些患者可能伴随有弹响髋的症状,如难以跷二郎腿或下蹲时受限,需要采取特定的姿势(如分开双腿)或听到关节弹响才能完成下蹲动作。

病理性的臀肌挛缩仅通过锻炼来改善,效果可能有限。若是属于生理性的肌肉问题,通过适当的锻炼可以得到有效改善。因此,要根据具体原因(生理性或病理性)采取适当的措施,包括锻炼和可能的医疗干预,以改善臀部形态和功能。

在此也提醒公众放平心态,不必纠结于是否拥有完美的臀部。无论是想要臀部饱满还是健康,都要从减少久坐时间、增强臀部肌肉锻炼开始。

来源:中新网