

下交叉症候群 (Lower crossed syndrome)

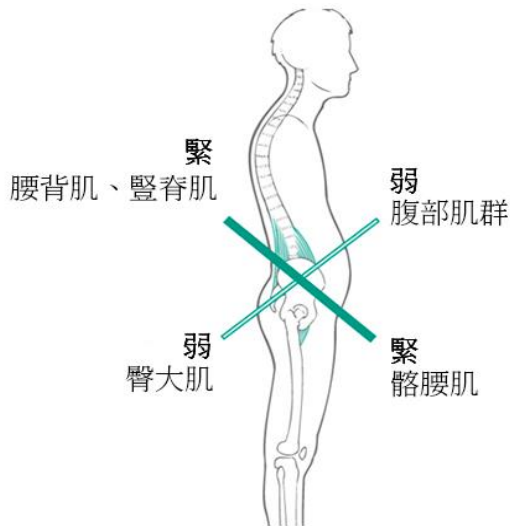
汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

我們可以發現有些人有明顯的骨盆前傾和腰椎過度前彎，外觀上讓人有屁股很翹腰很挺的錯覺，其實這是骨盆過度往前傾造成的下交叉症候群，除了過度的抬頭挺胸之外，像是穿高跟鞋、孕婦、有啤酒肚的人也很容易有這樣的問題；而長期久坐、姿勢不正確，也是下交叉症候群的高危險群。

■ 病因

骨盆過度前傾、腰椎往前凸，其實是因為臀大肌與腹肌群失去原有的張力，而腰背肌群、髂腰肌代償使腰椎過度後彎硬挺起來的結果。當腰部及下半身關節長期受力不均勻，就會帶來腰部肌肉緊張、腰椎壓力過大，而造成骨盆前傾，進而產生腰痛、下背痛等症狀。



■ 症狀

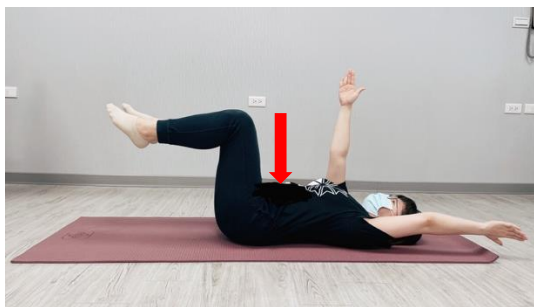
- 下背痛

- 腰背部的關節活動範圍減少，柔軟度不足
- 腰椎肌肉僵硬，嚴重可壓迫腰椎之間的神經，引起下肢酸麻等症狀

■ 治療

- 如何改善
 - ✓ 改善長時間維持同一姿勢的習慣
 - ✓ 強化無力的肌群，伸展緊繃的肌肉
- 幫助改善的運動：
 1. 死蟲運動 (Dead bug exercise) :目的為訓練核心肌群，平躺下，將手往天花板伸直，與肩膀成一線並與地面垂直，接著屈膝，讓膝蓋在臀部的正上方，將你的背部盡量往地板靠近 (骨盆後傾) 。吸氣之後將單手慢

慢往地板放下，吐氣後回到原本的位置上，背部一直保持貼平地面，一組 15 到 20 下，每天 2 到 3 組即可。



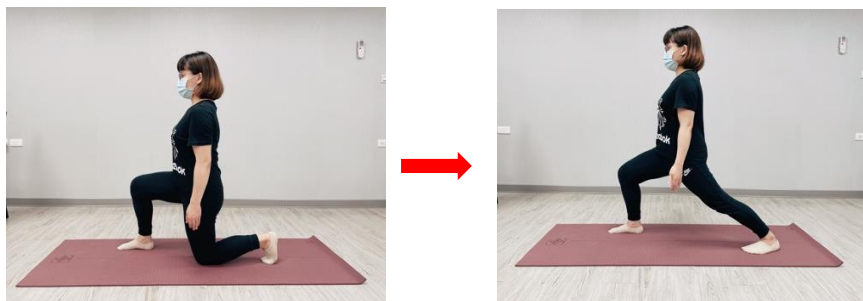
2. 橋式運動:訓練臀部肌肉，平躺在地，雙膝彎曲，腳踩地面，然後向下壓腳後跟、抬起臀部肌肉維持 10 秒鐘，全程都要把臀部肌肉夾緊，再回到原來位置，一組 15 到 20 下，每天 2 到 3 組即可。



3. 伸展背部肌肉 (貓式) :呈四足跪姿，雙手與肩膀同寬，雙膝與臀部同寬，下巴往下靠近胸口，做拱背動作，可在這個姿勢停留 10 秒鐘，記住保持呼吸。



4. 伸展髖屈肌:弓箭步，伸展前側大腿肌群，右腳向前跨出一大步，背部要挺直避免骨盆過度前傾，收小腹；雙膝彎曲至差不多 90 度角，平均分散力量在雙腿；維持在這動作，然後慢慢將後腳伸直，保持呼吸，一開始可先練習 5 秒，再逐漸加至 10 秒至 15 秒，完成後換另一邊練習。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！