

三个动作,帮你缓解腰背痛

如今,越来越多的人受到腰背疼痛的困扰。腰背疼痛可能是因为姿势、力线问题或肌肉问题引起。不过,臀部肌肉紧张或薄弱也会引起腰痛。本期,小记采访资深运动康复达人小龙,让他告诉大家如何缓解腰背疼痛。

信息时报记者 黄骆

腰痛的三种情形

股直肌过度收缩

很多人长时间坐着,大腿前侧股直肌会特别紧张。当股直肌过度收缩,会把骨盆向前旋转,即把屁股向前转,加大腰部弧线,这可能会造成腰部肌肉紧张。

臀中肌过于紧张

臀部外展肌如臀中肌过于紧张,会让骨盆转向紧张的一侧。骨盆因此倾斜,带动腰椎一起倾斜,引起腰部侧弯。此时,腰两侧的肌肉变得不平衡,一边强,一边弱,可能会导致腰痛或臀部痛。

内收肌变得无力

当臀部外侧肌肉过于紧张时,内收肌会变得无力。当内收肌正常工作时,它们会在你站立时给予很好的平衡,把大腿向人体中线拉。但是过于紧张时,它们会改变骨盆的位置,造成骨盆倾斜。

缓解疼痛的三个动作

小龙表示,腰背痛患者可以做很多运动训练,不少动作都有好处。据悉,滑铁卢大学运动机能学专业教授、世界级脊柱疼痛康复权威专家斯图亚特·麦克吉尔经过长期的脊柱研究和临床实践,发现卷腹、侧平板以及鸟狗式这三个动作对脊柱疼痛康复有很好的治疗效果。这三个动作既能很好地激活脊柱周围的肌肉,通过加强核心力量提高脊柱稳定性,又不至于明显增加脊柱关节和椎间盘的压力。

卷腹

仰卧位一侧下肢屈膝屈髋,另一侧下肢伸直(如果有下肢神经症状,患侧伸直),双手放到腰椎下面,确保脊柱处于中立位。

头颈部抬高离地面,保持10秒,然后放松回到初始位置休息。

注意保持脊柱中立位,肩部和头颈部不能抬高离地面太高,防止给背部增加太多压力。

可以通过抬起肘部和增加腹部肌肉收缩来增加难度,实现进阶。

侧平板

侧卧屈膝位,髋关节伸展,用肘关节支撑上半身,上面的手搭在对侧肩关节。髋关节抬高离地面,实现膝关节和肘关节支撑身体重量。

坚持10秒,然后回到起始位置休息。

随着患者症状改善和能力提高,训练动作可以进阶到全侧平板以及增加旋转提高难度。

鸟狗式

四点跪位,双手与双膝与肩同宽,下巴微收,肩胛骨紧贴胸壁,注意保持脊柱中立位(腰椎轻微前凸,不是完全平的)。

保持腰背部姿势稳定,伸出一侧下肢和上肢,保持10秒,然后回到起始位置,可以双侧交替。注意这个过程要求脊柱保持姿势位置不变。

如果此动作产生疼痛或无法完成,可以退阶到只伸出一侧下肢或上肢。

每月 Good Film

《复联4》来了,你还有不进影院的理由吗?

超级英雄大集结《复仇者联盟4》近日登陆广州各大影院。本期,记者带各位观众了解复仇者联盟的故事,让各位在进电影院前知道这场史诗级超级英雄电影,究竟在讲什么。放心,本文无剧透。信息时报记者 黄骆

《复仇者联盟》系列科普

《复仇者联盟1》:绿巨人最耀眼

《复仇者联盟1》中讲述的是神盾局指挥官尼克·弗瑞为了对付《雷神》中被流放的洛基积极寻找各路强者,通过神盾局将钢铁侠、美国队长、雷神托尔、绿巨人、黑寡妇和鹰眼侠六位超级英雄集结一起,组成复仇者联盟,共同携手应对邪神洛基的故事。电影中各英雄各显身手,其中最耀眼的当属绿巨人。

《复仇者联盟2》:新加入两位英雄

《复仇者联盟2》讲述钢铁侠发明了具有自我意识、有学习能力的人工智能机器人——奥创。出于对自己发明的机器人的信任,他将指挥机器人军团的重任交给奥创。但是奥创得出的结论是“人类是地球上最大的威胁”,因此开始清洗人类的毁灭计划。本片新加入了快银和猩红女巫两个英雄,他们俩是奥创的帮手,四处制造麻烦。由此各位英雄不得不再次组成复仇者联盟,共同对抗奥创,保护地球。

《复仇者联盟3》:半数英雄被灭

《复仇者联盟3》阵容更庞大,不仅集结了前两部的英雄,还加入了银河护卫队、奇异博士、星云等,大Boss灭霸更是强大到让复仇者联盟感到绝望。该剧以灭霸收集无限宝石为主线,讲述复仇者联盟共同对抗灭霸的故事。影片结尾,灭霸一个响指灭掉了半数英雄。

《复仇者联盟4》无剧透看点

惊奇队长和这一切有什么关系

大家都已经看过《复仇者联盟3:无限战争》,也知道惊奇队长并没有出现在电影中。但在片尾彩蛋中,我们确实看到尼克·弗瑞向一个佩戴Marvel队长徽章的寻呼机发出红色警报。我们知道卡罗尔·丹弗斯是《狂怒》系列的第一部超级英雄,她的独立电影已经在上世纪

90年代就确认了,所以从时间线上进一步证实了尼克已经认识她。但为什么他现在才抽出时间来找她?为什么不在大战之时(比如在纽约之战的时候就找她)?这些问题我们肯定会在《惊奇队长》中找到答案,也期待她在《复仇者联盟4》中出现——也许是为了拯救世界?

钢铁侠再度进化他的战甲

相信这一点是毋庸置疑的了。钢铁侠的每一次出场都会伴随着华丽的钢铁战甲,并且每一次的战甲都比上一次更为先进。在《复仇者联盟3》中,钢铁侠的战甲已经使用了纳米技术,它能在战甲受到损害时自动修复。尽管如此,面对灭霸的时候,他的战甲仍然显得有些

不足。

无论是从钢铁战甲的进化规律来看,还是从钢铁侠的人物性格来看,在《复仇者联盟4》中,钢铁侠肯定会为他的战甲更新迭代,打造出更强的战甲。目前看来,钢铁侠的战甲会从《复仇者联盟3》当中的MK50进化成MK85。

死去的角色会在这部登场

这个消息是《复仇者联盟4》执行制片人透露的,说古一法师的扮演者十分难以邀请,这就很直接地说明古一法师会出现在《复仇者联盟4》之中。交叉骨(美国漫威漫画旗下的超级反派)也在采访中,《复仇者联盟4》会是他和漫威合作

的最后一部电影。而绿巨人的扮演者马克叔也说,在《复仇者联盟4》当中,他和死亡女神海拉也有过对手戏。

这些都说明,古一法师、死亡女神海拉、交叉骨都会出现在《复仇者联盟4》中。

