

## “迈向健康强壮的背部”



作者: Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 博士 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)  
家庭医生

发表日期: 5.4.24

**背痛是一个常见的问题。**

**根据世界卫生组织 19.6.2023**

### 主要特点

- 2020 年，全球有 6.19 亿人患有腰痛 (LBP)，据估计，到 2050 年，病例数将增加到 8.43 亿例，这主要是由于人口扩张和老龄化。
- 腰痛是全世界唯一主要的残疾原因，也是最多人可能从康复中受益的疾病。
- 腰痛可以在任何年龄经历，大多数人一生中至少经历过一次腰痛。
- 患病率随着年龄的增长而增加，直到 80 岁，而 LBP 病例的数量最多发生在 50-55 岁。腰痛在女性中更为普遍。
- 非特异性腰痛是腰痛最常见的表现 (约 90%的病例)。

## 预防背痛

- 避免提重物。
- 举起重物时正确举起。弯曲膝盖，保持背部挺直。
- 以健康的体重为目标。
- 以良好的姿势为目标。
  - o 站直，头和肩膀向后
  - o 坐直，背部靠在椅背上，双脚平放在地板上。如果可能的话，保持膝盖略高于臀部。
  - o 避免长时间坐在同一个位置
- 每周至少做两次肌肉强化和伸展运动。

## 不同类型的背痛：

### 急性

- 持续几天到几周。
- 通常是由事故、跌倒或举起重物引起的。
- 自己变得更好。
- 可能需要就医。

### 慢性

- 持续 3 个月以上。

## 风险因素：

- 姿势不良
- 身体不适
- 超重
- 跌倒或事故
- 有癌症或关节炎等健康问题
- 吸烟者

## 下手

照顾好自己，避免背痛。

预防背痛比治疗背痛更容易。

### 通过体育锻炼加强背部力量

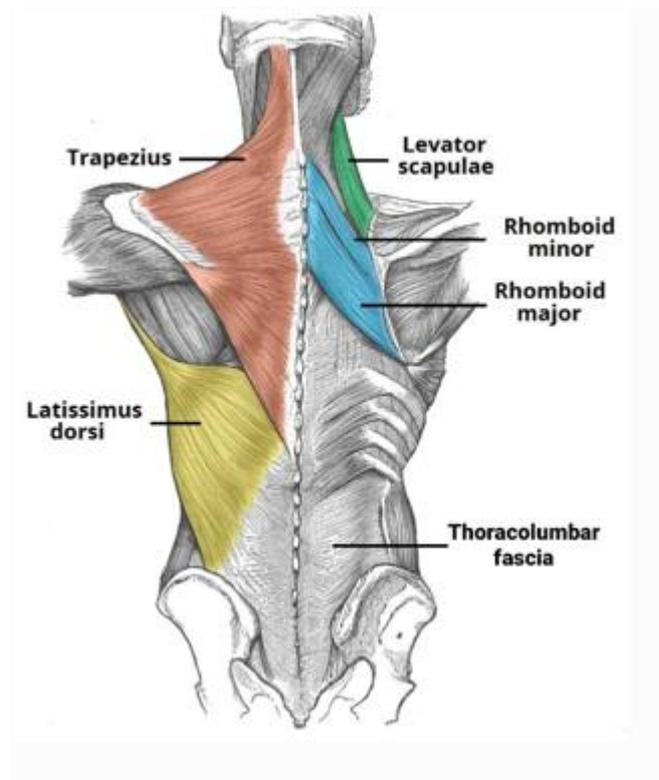
- 每周至少做两次肌肉强化和伸展运动。
- 瑜伽和普拉提可以帮助伸展和加强肌肉。
- 每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动。
- 

### 摄取足够的钙和维生素 D

确保强壮的骨骼和预防骨质疏松症。

骨质疏松症会使您的骨骼变弱，更容易骨折。如果它影响您的脊柱，可能会导致背痛。

### 背部肌肉



背部是仅次于腿部的最大肌肉群。

上背部 - 肌肉累及菱形肌和斜方肌

中背 - 背阔肌 (**Latissimus dorsi**)

下背部 - 胸腰筋膜

背部是一个很大的肌肉群，目标是从不同的角度瞄准它以有效地训练它。每个练习都以不同的方式针对背部，您需要执行各种动作来发展背部的每一根肌肉纤维。

背部的整体发育需要复合和隔离练习的结合。

## 背部锻炼建议：

### 眼镜蛇背

眼镜蛇背部更强壮、更瘦削



Manu Padilla/Stocksy



当健美运动员张开背阔肌时，一个被称为眼镜蛇背部的凿子背部看起来像眼镜蛇的头部。

**硬拉**是一项全身运动，对于恢复眼镜蛇至关重要。硬拉是所有背部运动之母。

硬拉是一种针对背部、肩部和腿部肌肉的复合运动。

如果执行得当，它可以改善姿势，同时帮助增强力量和肌肉质量。一个人可以针对不同的肌肉群修改运动，并且适合所有健身水平的人

### 正确的形式

如果执行得当，硬拉是一种安全有效的运动。但是，不正确的表格可能会导致受伤。在尝试此练习之前，个人必须了解正确的技术。

硬拉包括在蹲下姿势时抓住杠铃，然后通过伸展臀部、膝盖和脚踝来抬高杠铃。当臀部完全伸展时，运动的提升部分已经结束。

正确的姿势需要臀部具有良好的运动范围和稳定的背部和核心。

一个人在拿起杠铃时应该保持背部平坦，并专注于将臀部向后推以执行该动作。在整个运动过程中，重量必须尽可能靠近身体，以减少下背部的压力。

## 阻力带练习，让背部更强壮、更瘦



阻力带是一种增强背部肌肉和对抗在家工作姿势的通用方法。这些练习，结合全天的姿势调整，将改变你的外表，但最重要的是，改变你的感觉。

您的肌肉生长来自两个因素：张力和渐进性超负荷，或阻力量，以及随着时间的推移不断增加阻力。

带子可以帮助您解决这两个问题，并且它们提供与自由重量或机器不同类型的阻力。当您带子拉得更远或分开时，阻力会增加，这将导致您以不同的方式使用肌肉纤维。

阻力带还易于携带、价格实惠且用途广泛——还有三个好处。

### 阻力带的类型

- 带手柄的带子 - 两端各有一个手柄的橡胶管
- 超级带 - 由厚厚的重型橡胶制成的大环带
- 迷你带，即更小、更细的环形带

提供不同级别的电阻。您可以通过将阻力加倍来调整阻力。

**让我们从今天开始采取适当的行动来照顾我们的背部健康!**

**“迈向更好的健康结果”**

资源:

- 一. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain#:~:text=An%20estimated%20619%20million%20people,on%20individuals%20and%20on%20societies。>
- 二. 美国卫生与公众服务部 <https://health.gov/myhealthfinder/healthy-living/safety/prevent-back-pain#take-action-tab>
- 三. <https://generationiron.com/moves-to-build-a-cobra-back/>
- 四. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-muscles-does-deadlift-work#summary>
- 五. <https://www.healthline.com/health/fitness/back-exercises-with-bands#Exercises-to-combat-work-from-home-posture>

## 作者简介：

Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 医生（墨尔本 MBBS, FRACGP）目前在新加坡先进医学研究所（SAM）控股子公司 Asia HealthPartners 担任家庭医生，该公司位于新加坡乌节路幸运广场。

方医生被列入亚洲医疗保健、保健和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。

她对健康预防特别感兴趣，并将运动心理学和生活方式医学原理融入她的健康检查和健康促进宣传中。

她是一位活跃的运动人士，对生活方式医学、医疗技术和长寿主题的医疗保健有着浓厚的兴趣。她以自己的生活方式医学支柱为荣，并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传。

她的个人口头禅是“世界是由你的榜样改变的，而不是你的榜样”

她将自己的咨询与健康教练方法相结合，并从运动心理学的角度激发行为改变。

她是新加坡行为健康学会和家庭医生学院的成员。她也是一名经过认证的私人教练。

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 [www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100](https://www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100)