



这些步态，你有吗？

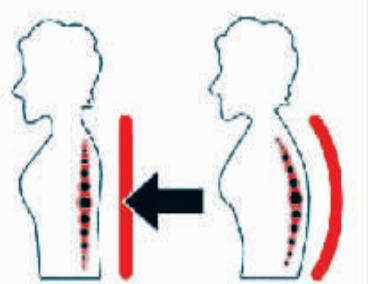
对于普通人来讲，“走路”似乎是与生俱来的本能，好像不用学习也会。但是在发达国家，“步态指导”是小学和中学的必修课之一，并且存在专职的“步态指导师”。但是我们这里，很多人从来都没关注到自己该以怎样的姿势走路，异常的步态，如驼背、O型腿、八字脚十分常见。

● 驼背

站直！这是一代又一代的母亲们对女儿的唠叨。然而女孩子往往不会太在意这些“正确”的忠告。据了解，在女孩子进入青春期，乳房逐渐发育，由于害羞，女孩子们习惯于头向前，上半身也向前来掩饰自己胸部的“与众不同”。

足科专家孙民焱说，由于头前倾时，上半身势必向前，而为了平衡身体，必须有一个部分是向后的。于是从骨骼上看就会有三种向后的结果：胸椎后突、骨盆后倾和膝反张。有可能是一个部位向后，也有可能是三个部位都向后，大多数女孩由胸椎后突来代偿，于是就会表现为驼背和含胸明显。驼背的女孩，走路的时候，往往身体会向前倾，站立时更是明显。这种姿势看起来缺乏朝气，而且走路摇晃。

对于男士而言，驼背常常是因为先天性的脊柱疾病，比如脊柱侧凸的患者，从侧面看，就是一个驼背。背部的美丽来自于骨骼结构的合理。如果存在驼背和头部前倾，那么美丽自然就荡然无存了。

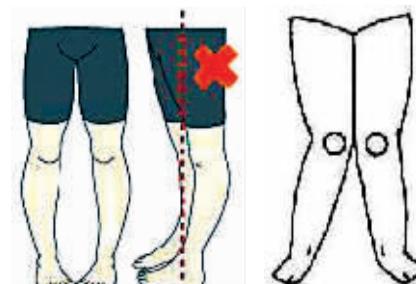


● 八字脚

在中国城市的成年人群中，八字脚的发生率是62.75%。上海男性是51%、女性是17%；行走时，脚掌向外或向内，呈“八”字形，就称为“八字脚”。从医学角度来说，两脚夹角10度以上，应视为“八字脚”。像芭蕾舞的舞蹈演员、滑冰运动员的基本姿势就是两脚外展，因而常常会出现八字脚。

孙民焱指出，八字脚的人走路与正常人不同，他们是用脚跟外侧先着地，然后用脚掌外侧、全脚掌依次着地，最后由拇指内侧蹬地，其他四趾用不上力。由于拇指用力部位是内侧，这就违背了关节活动的规律，导致拇指压力过大，造成痛疼甚至形成脚趾畸形，医学上称“足外翻”。

在中国传统思想中，男人“腆着肚子，迈着方步”，是大气富态的象征之一，无论是舞台上，还是现实社会中，这种现象都随处可见。很多男人迈着八字脚，他们自认为这种走路姿势很有气派，实际上，迈着八字脚，比别人更为费力，而且像爬山时，膝关节疼痛的概率会大幅增加。

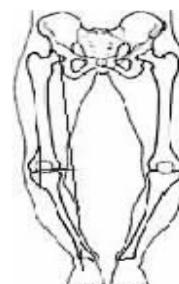


● O型腿

“由于髋关节内旋，使膝关节向内旋转，导致双膝之间难以并拢在一起”，这是O型腿的典型特点。

很多人的概念中，O型腿只是膝关节的问题。实际上，对于女性的O型腿来讲，下肢内旋变形，通常与负重关节整体失衡有关，尤其是骨盆和髋关节的变形有关，而男性也同样存在这样的问题。在步行时，如果髋关节内旋，臀部的肌肉不能有效驱动大腿，就会出现“动态O型腿”或者步态姿势难看。而且O型腿是中国女性膝关节继发性骨性关节炎的主要原因。

总之，走姿不正确，意味着下半身以及腰背的肌群力量不均衡，骨盆周围的肌力容易下降，是颈肩疼痛、腰痛、膝痛、髋关节痛、拇指外翻等问题的重要诱发因素。



行站尽可能用正确的姿势

很多年前，多数人的观念是走路姿势不好，就跟长方脸圆脸一样，没有办法改变，也没有太大的关系。实际上，异常步态，不仅影响美观，年纪大了之后，还会引起肩颈痛、腰腿痛等。因此，走路不仅仅是美观的问题，更重要的是还会影响到健康。所以，站立和步行时尽可能采用正确的姿势——

站立：

站立时宜保持自然和平稳的状态，上肢下垂、挺胸收腹，下肢用力均匀且不宜固定在某一侧。

值得强调的是，通常站立时，身体是“笔直”的，不仅是“正面的直”，还要求“侧面的直”——耳朵、肩膀、全身重心(腰)、膝盖、脚踝，从侧面看在一条垂直线上。

O型腿、X型腿、反张膝、骨盆旋移等，就是“下肢力线异常”的外在表现。“下肢力线异常”用简单的话来说，就是“腿不直、脚不正”。这些在年轻时期只影响美观的形体问题，到中年以后，往往会造成一系列身体的病痛，严重影响人的行走机能。

对于“站立笔直”，最简单的训练方法就是靠墙站立或头部顶物直立，来练习直立的本体感。然后是针对性的锻炼臀肌、髂腰肌等肌力，尽可能减轻前倾(驼背)的程度。

行走：

孙民焱指出，双足平均分担体重，各个负重关节以最省力的状态，使身体稳定地向前移动，就是合理的步行方式。

行姿正确的走路姿态应是端正、平稳、自然，上身应尽量挺直，两臂宜摆动自如，步伐要均匀有力。

行走时能做到双脚向前、膝盖与身体方向一致、骨盆相关肌肉协调性高、身体直立等。

如果已经出现了异常步态，通常需要一系列科学的矫正方法：针对性运动+步态矫正+日常姿势注意。记住，不科学的牵拉硬扯，有可能还会加重骨骼变形。

■ 小贴士

平时要注意自己的姿势和习惯

● 正确认识腿型。当双腿直立，常态站立时，双膝之间有两指以下的距离，这是正常的。不要被一些不良信息误导，以为并拢双腿时膝盖没有空隙。

● 改善不良站姿。在车站的候车亭可以看到，每个人的站相都不同，外八、内八、驼着背、哈着腰、蹲着、挺着腰、侧歪着等，当左右下肢的受力不均，下肢内外侧肌群力量不平衡时，腿型就会慢慢变得难看。

● 选择适合自己腿型的运动。已经有了O型腿倾向的人，如果选择站马步、踢足球、长跑、乒乓球、羽毛球等，那么O型腿加重的几率较大。如果选择滑冰、打网球、高尔夫等，有可能减轻症状。

● 穿着适合的鞋子。女性高跟尖头的鞋子，有可能使踝部经常习惯性外翻，引起足跟内翻，是形成O型腿的重要原因之一。因此，为了一双美腿，应尽量选择足跟有2~3厘米高的鞋。(张华)