



这些步态,你有吗?

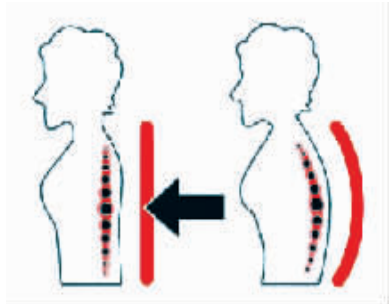
对于普通人来讲,“走路”似乎是与生俱来的本能,好像不用学习也会。但是在发达国家,“步态指导”是小学和中学的必修课之一,并且存在专职的“步态指导师”。但是我们这里,很多人从来都没关注到自己该以怎样的姿势走路,异常的步态,如驼背、O型腿、八字脚十分常见。

● 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。

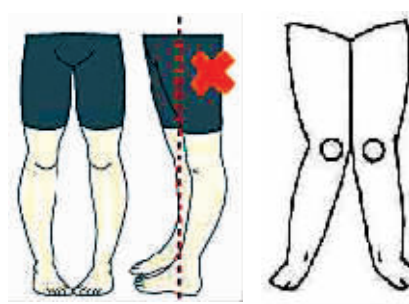


● 八字脚

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,造成疼痛甚至形成脚趾畸形,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。

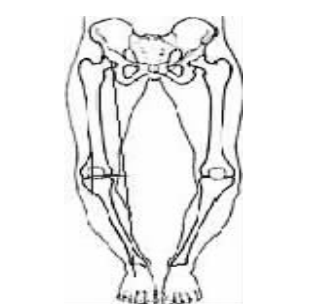


● O型腿

“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牵动大腿,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、骨盆相关肌肉协同性高、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。
- 选择合适自己腿型的运动。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)