

O型腿吧

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16779463573836.html>

范文网，为你加油喝彩！

台湾盐酥鸡-少年轻狂



我若不勇敢
谁替我坚强

2023年3月5日发(作者：现代课程理论之父)

你一直想知道的骨盆调整方法都在这里了

骨盆歪斜是现代人越来越常见的体型问题，大多是由于不良的生

活习惯或者生产后未得到及时的恢复导致的，今天我就具体来讲讲骨

盆歪斜的几种问题以及如何调整缓解。

从解剖学上来讲，骨盆是由骶骨（ossacrum）、尾骨（os coccyx）及左右两块髋骨（oscoxae）组成。每块髋骨又由髂骨（os ilium）、坐骨（osischium）和耻骨（ospubis）融合而成。当然了，

还有骨盆关节，骨盆韧带。

女性骨盆（pelvis）是躯干和下肢之间的骨性连接，是支持躯干和

保护盆腔脏器的重要器官，同时又是胎儿娩出时必经的骨性产道，其

大小、形状直接影响分娩过程。通常女性骨盆较男性骨盆宽而浅，有

利于胎儿娩出。

与骨盆有关的常见烦恼就是骨盆“歪斜”，骨盆之所以会歪斜是

因为肌肉不平衡造成的，并非骨骼本身产生变形（当然除了特殊的生

理问题或者意外造成，所以以下要讲的都是除去这类特殊事件），那

么今天我讲会讲如下几个内容：

到底什么是骨盆歪斜？

我们通常所说骨盆歪斜更多的是说，角度改变了。意思是说，骨

骼本身并没有产生形变，但是看起来好像歪了的样子。

举例来说，你站立着，一条腿用力，一条腿放松，这时你会发现，

只要稍微改变姿势，骨盆形状的“外观”也会跟着发生变化。这种变

化并不是骨盆的构造歪斜了，而是因为肌肉的动作使得骨盆的所在位

置发生了改变，造成视觉看起来骨盆像是歪斜了的。

由于身体随时随地都在活动着，所以肌肉也会不停的反复收缩、

放松的动作。在肌肉的活动中，如果有某处发生问题使得骨盆无法回

到原本的位置，而呈现硬化的状态，也就是所谓的“骨盆歪斜”。就

好比弹力绳因为过度使用而无法回到原本状态的感觉。

骨盆的歪斜其实就是与骨盆动作相关的肌肉持续处于紧绷状态，

导致外表看起来有点歪斜的感觉，而非构成骨盆的髋骨、骶骨、尾骨

产生了构造上的歪曲。所以只要肌肉过度紧绷或者过度松弛的状态改

善了，歪斜的情形自然会有所改善。

我们看一下骨盆歪斜会对身体造成哪些问题吧！！

外在问题：

驼背、屁股下垂、O型腿与X型腿（内八字腿）、肥胖

内在问题：

肩颈僵硬，腰痛、生理痛、冰冷体制

有没有一种很熟悉的感觉，是不是发现自己也有其中的某一个或

者多个问题呢。当然，除了骨盆歪斜还有骨盆松弛。

日常哪些习惯会导致骨盆歪斜？

正如前面所说，骨盆的歪斜由于肌肉紧绷所引起的，因此大部分

有骨盆歪斜问题的人，都可能是肌肉的使用不当。

以走路来说吧，每个人体重的分配、脚底着地的方法都有各自的

习惯，我经常在路上看到有人的鞋子磨的“各有千秋”啊，走路姿势

也是。当然了，日常生活许多无意识的行为、习惯也会造成骨盆歪斜。

这里我列出一些常见的问题：

1，喜欢翘二郎腿

2，经常背单肩包，而且喜欢只背一侧肩膀

3，坐着的时候习惯一侧屁股用力，或者没有做到底，但又喜欢靠

着椅背

4，长时间坐姿不对（歪着，驼背等等）

5，长时间穿高跟鞋且姿势不对

6，扭伤、受伤没有痊愈

7，先天性的O型腿、扁平足，加上体重过重，运动过度

8，腹肌、背肌较弱

9，分娩（有生过宝宝的女性，骨盆可动区域会较之前大一些，如

果不加上合适的产后修复，对以后影响较大）

是不是觉得这里面有很多都是日常的自己呢

如何检测自己骨盆是否歪斜？

来，我们一起来通过这些简单的方式看看

1，脚伸直时左右脚长度不一（或者自己看看自己裤脚，哪个磨损

厉害）

2，鞋底的磨损不均

3，左右肩膀的高度不同

4，骨盆（腰，髂骨）的高度不同

5，抱着双膝时，膝盖的中心点不在身体的中央

6，抱着双膝时，左右膝盖的高度不同

7，横躺时，脚尖的角度左右不等

8，穿着衣服时，左右有一方容易移位（比如穿裙子，裙子总是往一个方向转）

9，双手举起时，左右高度不同

10，坐着将脚掌合并时，左右膝盖的高度不同

你检查完了么，是否有问题？是不是从上面日常姿势问题中就有发现了？

不要惊慌，这些都是简单的自我检测，更加具体的检测需要专业老师来评估

如何调整骨盆歪斜？

骨盆调整的首要目标，就是让骨盆肌肉恢复柔软度，并且提升收缩力，进而消除引发各种不适症状的骨盆歪斜与松弛。

不只是骨盆周边的肌肉，所有的肌肉都必须要“收缩恢复到原本状态”，才能够确实发挥动作与力量，肌肉衰弱无法充分收缩或是僵化而失去收缩性的话，除了肌肉本身会无法适当动作外，也会妨害其他一起联合运动的肌肉，引发歪斜状况。

为了避免这样的情况，通过练习强化已经变弱的肌肉，放松已经

僵硬的肌肉，并利用伸展让肌肉恢复原有的柔软度，是非常重要的目

标。所以我们要通过如下三个部分或者说步骤来调整。

放松：通过放松来缓解过度紧绷的肌肉，让肌肉能够恢复到原来

的状态，促进血液循环，提升肌肉的温度，所以建议在开始其他练习

前，先进行放松，提升练习的整体效果。

强化：强化是为了提高肌肉的收缩力，让肌肉回到适当的收缩状

态，才能在需要的时候发挥应有的功能。

伸展：伸展能让肌肉恢复到原有的柔软度，同时帮助肌肉的血流

回到正常的状态。

现在，我们就骨盆的几种具体歪斜情况进行分类来说如何调整吧

骨盆前倾型

这类又可以分为“过度前凸后翘”型，以及“产后，年龄增长型”

两种。

1、过度前凸后翘型

主要特征：是胸部、臀部凸出，乍一看上去，哇，线条很美呀，

前凸后翘呀，但其实她的腹肌处于较弱的状态，骨盆也严重前倾，这

类人稍微做往后弯腰的动作都会不舒服，容易腰疼，还容易以为是腰

部出问题去检查。

肌肉状态：腹肌、臀部肌肉、腘旁肌都很弱；髂腰肌、腰背部都

很硬；

具体分析：小腹凸出，是因为腹横肌弱化，造成腹部无法往内缩

所致。腹横肌是对腹部施加压力的肌肉，强化腹压，骨盆也能够恢复

到正确的位置。另外，除了腹横肌以为，臀部肌肉，腘旁肌也弱，所

以必须要一起强化。造成前倾的原因，一般认为可能是髂腰肌僵硬、

持续维持在收缩状态，或是腰部持续紧绷收缩，因此务必要进行髂腰

肌、腰部的放松与伸展。

主要方向：放松髋关节、背面与体侧、骨盆，强化腹肌，伸展腰

部、髂腰肌

2、产后，年龄增长型

主要特征：这类人因为分娩、年龄增长，导致腹肌容易极度衰弱。

腹肌力量一弱，小腹就会凸出，为了要掩饰小腹，就很容易驼背。

肌肉状态：腹肌、髂腰肌弱，腰部、腘旁肌僵硬。

具体分析：这类型的人与上一类型的人一样，腹部凸出，所以必

须要强化腹肌，让骨盆能够保持原本的竖立状态。而且她们有驼背，

所以必须要放松、伸展背面全体，让这些地方恢复柔軟度，同时要强

化髂腰肌才能帮助骨盆维持稳定不再倾斜。

主要方向：放松髋关节、背面与体侧、骨盆，强化腹肌、髂腰肌，

伸展腰部、髂腰肌。

骨盆后倾型

主要特征：驼背、垂屁股型

肌肉状态：腹肌、髂腰肌、腰背部肌肉弱；腘旁肌硬

具体分析：骨盆之所以会往后倾斜，多半是因为腘旁肌僵硬拉扯

所造成的。所以必须要仔细确实的放松、伸展腘旁肌。另外，腰背部

的肌肉（竖棘肌群的下部）、髂腰肌与腹肌弱化，也会导致骨盆往后

倾斜。

主要方向：放松髋关节、背面与体侧、骨盆，强化腰背部、腹部、

髂腰肌，伸展腘旁肌

骨盆上下型

主要特征：骨盆左右高度不同，比如长短腿，高低肩等

肌肉状态：腰方肌、侧腹肌（单侧）弱，腰方肌、侧腹肌（另一

侧）硬，外展肌（单侧）硬

具体分析：事实上，人体左右外观本来多少就会有些差异——虽

然身体左右肌肉是对称的。要完全左右使用程度均一是相当困难的事

情。骨盆的左右高度也一样，生活中各种习惯持续累积，就会造成左

右逐渐产生差异，这时候，要全面型的放松容易衰弱、紧绷僵硬的肌

肉们，并进一步进行相关的强化练习。

主要方向：放松髋关节、背部与体侧、骨盆；强化体侧的肌肉、

外展肌；伸展外展肌、体侧与外展肌的复合练习

髋关节回旋型

主要特征：O型腿、X型腿（内八字）

肌肉状态：O型腿（外展肌、外旋肌硬，内转肌弱）；X型腿（外

旋肌弱，内转肌硬）

具体分析：不论是O型腿还是X型腿，主要是由于它们的股骨的

部分有外旋（O型）或内旋（X型）的问题，当髋关节的内收、外展以

及内旋、外旋肌肉的伸展度失去平衡，就会造成这样的情况。只要能

够训练髋关节在内收和外转、内旋与外旋时运动的肌肉，让这些肌肉

的伸展度恢复平衡，那状况就会改善。（不过O型腿和X型腿属于下

肢整体性问题，所以进行练习时，也要配合进行能够调整足关节、膝

关节的练习）

主要方向：放松髋关节、背部与体侧、骨盆；强化内收肌、外展

肌；伸展腰部、外展肌、髋关节周围、强化伸展综合运动（这里只是

针对骨盆相关的练习，并未加入足关节、膝关节的练习）

进行骨盆歪斜改善的练习，配合骨盆动作的练习，可以解除歪斜

的状态

今天我在这里讲了几种常见的骨盆歪斜状况，当然，造成骨盆歪

斜的原因不一定只有一种，有时候一个人也会同时有好几个问题，我

们需要根据自身的情况来判断问题，结合问题来调整，最好是找专业

的老师来帮你评估检测，并给出方案。

但是需要注意的是，一个动作并不是只适用于一个问题，反之亦

然，同时，同一个问题，不同的人，可能要应用的练习也不一样，这

也是为什么我一直在强调，不要盲目的跟着图片视频练习，需要找专

业的老师来制定方案并练习。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发