

腰背肌锻炼，要避开伤脊动作

◎北海市中医医院 杨晓花

腰背肌锻炼对预防改善腰背痛意义重大，但错误动作不仅难达锻炼目的，还会加重脊柱负担，诱发椎间盘突出等问题。相关统计显示，约30%患者因不当锻炼症状恶化。本文将结合脊柱生物力学，梳理伤脊动作、解析危害并给出建议。

常见伤脊锻炼危害

在追求健康、试图通过锻炼强化腰背肌的过程中，若选错动作，不仅无法达成目标，还可能对脊柱造成严重损害。

弯腰摸脚：弯腰摸脚看似简单，实则危机重重。弯腰时腰椎过度前屈，椎间盘后缘压力超直立位3倍，易致纤维环破裂、髓核突出压迫神经，退变者会加速老化，诱发腰腿不适，还使腰背肌松弛，降低脊柱稳定性。

仰卧起坐：传统仰卧起坐问题不少。练习时，不少人双手抱头发力，易致颈椎过度前屈；腰椎承受较大剪切力，加剧小关节磨损，让腰腹肌肉紧张；借颈部发力还会升颈椎间盘压力，引发不适，长期练腰椎退变风险增加25%。

单侧负重侧屈：单手提重物侧弯腰、单侧哑铃侧屈等动作，会严重打破脊柱平衡，让两侧肌肉受力不均，加剧腰椎侧弯与椎体受力失衡，长期易引发骨质增生、小关节紊乱，还可能导致肌肉痉挛、急性腰扭伤。

直腿硬拉（错误姿势）：未掌握要领的直腿硬拉，对脊柱伤害巨大。动作中腰椎承受极大垂直压力，弯腰提重物时椎间盘压力峰值达体重4~5倍，远超纤维环极限，腘绳肌紧张时强行发力还易致腰骶肌肉拉伤、腰椎滑脱。

违背脊柱生物力学

在众多看似平常的锻炼动作里，有些动作实则暗藏危机，它们有着一个共同的“致命伤”——违背脊柱生物力学原理。

脊柱过度负荷：上述这些伤脊动作，都会使脊柱局部承受的压力或剪切力超过其生理耐受范围。这会破坏椎间盘、椎体和小关节的结构稳定性，长期反复刺激，必然会引起慢性损伤。

肌肉失衡加剧：错误动作往往过度激活某组肌肉，比如腰大肌、胸锁乳突肌，同时抑制核心肌群，如腹横肌、多裂肌。这种肌肉力量的失衡，会进一步削弱脊柱的支撑能力，形成“损伤-失衡-更易损伤”的恶性循环。

力线异常偏移：在锻炼过程中，如果脊柱偏离中立位，就会打破正常生物力学力线。这会使脊柱各节段受力不均，诱发关节退变、肌肉劳损等问题。

核心锻炼原则

在进行腰背肌科学锻炼以实现高效护脊的过程中，遵循正确且合理的核心锻炼原则至关重要，它能为我们的锻炼之路筑牢根基、指引方向。

维持脊柱中立位：锻炼时，要始终保持颈椎、胸椎、腰椎呈自然生理曲度，避免过度屈伸、侧弯或旋转。

激活核心肌群：优先训练腹横肌、多裂肌等深层核心肌，增强脊柱稳定性，再逐步强化腰背肌、腹肌等表层肌肉。

循序渐进适度：从低强度、少次数开始，逐步增加负荷和频率，避免突然剧烈运动导致损伤。

安全替代锻炼方案

为规避伤脊风险、科学锻炼腰背肌，以下安全实用的替代方案值得一试，能精准弥补错误动作短板，为我们的强肌护脊之路保驾护航。

猫式伸展（替代弯腰摸脚）：四肢着地呈爬行位，吸气时抬头塌腰（脊柱后伸），呼气时含胸弓背（脊柱前屈）。动作要缓慢平稳，幅度适中。这个动作可以温和地活动脊柱关节，放松腰背肌，且不会过度压迫椎间盘。

卷腹运动（替代仰卧起坐）：仰卧屈膝，双手放在耳侧或胸前，借助腹部力量缓慢起身，上背部离床即可，避免颈部发力。这个动作能有效锻炼腹直肌，同时减轻腰椎和颈椎的压力。

鸟狗式（替代单侧负重侧屈）：四肢着地，同步抬起对侧手臂和腿部，保持脊柱中立并停留3~5秒后换边。这个动作可以平衡脊柱两侧肌肉力量，增强核心稳定性，没有脊柱侧弯的风险。

屈髋硬拉（替代错误硬拉）：双脚与肩同宽，屈膝屈髋但不弯腰，保持背部平直，握重物缓慢起身，借助髋关节发力减少腰椎压力。这个动作可以锻炼臀大肌、腘绳肌，符合脊柱生物力学原理。

腰背肌锻炼核心是科学护脊，切勿盲目求难。需警惕弯腰摸脚、错误仰卧起坐等伤脊动作，依据脊柱生物力学原则，选猫式伸展、卷腹等安全方案，兼顾核心与肌肉，循序渐进，方可强肌护脊、降低腰背痛风险。☺