



物理治療師
鍾惠文

前挺後翹 S 身形？ 小心患上交叉綜合症

前挺後翹的S形曲線，相信是不少人的理想身形，可是這種小腹突出、腰椎明顯前凸、臀部又顯得十分翹的體姿，好可能是患上交叉綜合症。到底什麼是交叉綜合症？怎樣形成？一旦患上又可否逆轉？這次請來香港註冊物理治療師鍾惠文講解。

正常的盆骨是處於一個挺直位置，站立時從上往下看時，視線不會被腹部阻擋望向足部，最為理想；而患有交叉綜合症者，其盆骨的傾斜角度會受周遭的肌肉失衡而影響，通常患者的腹部肌群（上前方）與及臀部肌群（後下方）因缺乏力量而過度伸展，而髂腰肌（前下方）及豎脊肌（後上方）就會因為過度緊張而繃緊。肌肉失衡愈嚴重，前挺後翹的曲線便會愈明顯，會令身體出現多種痛症，長遠更有機會導致脊椎退化及移位，不容忽視。

孕婦 穿高跟鞋高危

其實任何人都有機會患上交叉綜合症，其中孕婦、中央肥胖（大肚臍）、穿高跟鞋的三類人，因重心向前轉移，導致盆骨前傾及腰椎前挺以保持軀幹穩定；而久坐不動的人則因腹部及臀部缺乏運動，肌力下降下背部也因為要保

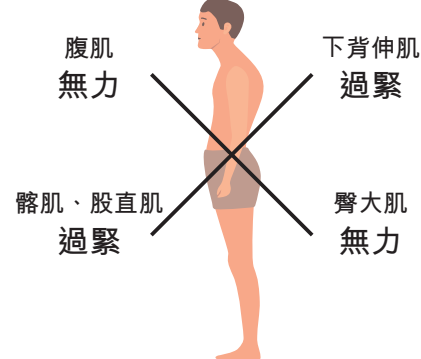
持坐姿挺直而繃緊，而出現交叉綜合症。懷疑患有交叉綜合症，除可用肉眼觀察有否盆骨前傾或腰椎過度前凸外，大家更可檢查髌骨前上棘及髌骨後上棘的位置，以判斷盆骨有否前傾，並加上其他測試，包括軟組織超音波檢查、物理治療評估特殊測試、組織特性狀況等，來判斷有沒有肌肉失衡的情況發生。

長期姿勢不正確及肌力不足，是導致交叉綜合症候群的元兇之一。不過，單純的腰背痛及盆骨前傾又是否一定患上交叉綜合症？理論上，過度的盆骨前傾與及腰椎過分前凸，會使腰椎過度擠壓，椎間孔空間收細會壓迫神經線，從而引發下背痛甚至下肢疼痛。然而有研究卻指出，有腰痛的人的腰椎前凸幅度比起無腰痛的人更加細，其盆骨前傾的角度與無腰痛的人亦無明顯差異。真正有分別的，就是有腰痛的人，他們的腰椎活動度跟本體感覺比正常人差，不能夠準確的控制盆骨的移動。因此，有腰痛及盆骨前傾的人，應該尋求專業人士協助找出痛症源頭。

至於有盆骨前傾但無痛症的人，大部分物理治療師也會建議多做運動，強化肌肉及增加關節的活動幅度，避免久坐不動，透過運動、瑜伽以及伸展來改善交叉綜合症候群的問題。

下交叉綜合症影響位置圖

主要是指身體姿態偏離正常狀態，腰腹臀部肌肉不平衡，之所以稱下交叉，是因為軀幹下半部緊繃與無力肌群的連線剛好互相交叉。這種不良體姿不但會影響外觀令下腹突出，更會影響身體出現多種痛症。



■不良姿勢會引起各種痛症。

改善盆骨前傾 必練3瑜伽動作



橋式 Bridge Pose

步驟1：平躺屈膝，保持舒適角度，雙手放兩旁。
步驟2：將背部往地面平貼，收緊肚子預備。
步驟3：臀部抬起，讓身體呈一直線，停留3至5個呼吸後再平躺。



仰臥豎角式

Reclining Bound Angle Pose

步驟1：平躺，雙手自然擺放在身體兩側。
步驟2：將雙腳彎曲打開，腳掌合攏。
步驟3：停留5至8個呼吸後休息。



仰臥英雄式

Reclining Hero Pose

步驟1：跪在瑜伽墊上，吸氣將上半身往後躺，用雙手先撐在後面。
步驟2：慢慢地將身體躺平後，將雙手往後貼在瑜伽墊上。
步驟3：停留保持3至5個呼吸，再慢慢用手將身體撐起。



東華三院加強精神健康危機支援

近日，本港接連發生多宗不幸事件，東華三院高度關注並致力提供適時支援服務，透過東院服務單位，為有需要人士提供情緒輔導及即時危機評估，讓他們及早獲得所需的服務和支援。包括：

1. 透過該院相關服務單位的社交媒體，包括「友心情」網上電台 Facebook 專頁及東華三院芷若園 Instagram，為市民提供處理不安情緒的方法及資訊；
2. 東華三院芷若園為遭受暴力人士提供一站式的危

機介入支援服務，包括24小時熱線、庇護宿舍服務等，如市民正遭受家庭暴力，可以致電熱線18281求助；

3. 東華三院「友心情」網上電台是「香港首個關注精神健康的網上電台」，受情緒困擾的市民可致電心聆嚮導免費輔導服務6036 7531求助；

4. 東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心及東華三院余墨緣綜合服務中心為區內市民情緒支援服務及資訊，可親臨該中心或致電查詢。

東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

地址：九龍大角咀通州街28號

頌賢花園地下2號及9號

電話：2392 2133

東華三院余墨緣綜合服務中心

地址：九龍深水埗富昌邨

富潤樓服務設施大樓五樓

電話：8108 1662



掃碼睇專頁

