



## 长寿保健

下背痛十分常见,来源可能是肌肉筋膜、脊椎骨和神经。网路上也有一说:下背痛的元凶也与骨盆前倾有关,是真的吗?骨盆前倾的人会有凸小腹、不健康翘臀特征。复健科医师表示,如果已经有下背痛,需要找医师先排除结构上的因素,而针对骨盆前倾可采取治疗性训练,有3招动作骨盆腰椎稳定训练不妨跟著做。

**下背痛,是骨盆前倾吗?**  
 复健科医师林杏青表示,有些研究发现,骨盆较为前倾的人,比较容易下背痛,而下背痛的人当中有骨盆前倾的比例也比健康人多。然而统计上,其实大多数人其实都骨盆前倾,85%的男性和

75%的女性都有骨盆前倾,大多数人也没有症状,只有9%的男性和18%的女性骨盆是「正」的。

所以,骨盆前倾本身并不会直接导致下背痛,虽然有很多假设骨盆前倾影响内脏筋膜位置的理论,但目前没有严谨的证据足以显示骨盆前倾本身对健康有任何负面影响。如果骨盆前倾没有引起任何不舒服,也不需要背痛,是不需要处理的。

**骨盆天生就可以前倾、后倾**  
 一般人体骨盆正常的前倾平均可以达到13.0±4.9°,后倾可以达到8.9±4.5°,骨盆的前后倾角是有一定的常见范围可以活动。既然大多数

# 骨盆前倾害下背痛、凸小腹?

華人健康網 x 呼叫醫師

## 骨盆前傾害下背痛、凸小腹? 復健醫:3招腰椎訓練就能矯正



林杏青 醫師



人都有骨盆前倾,那为何下背痛常见骨盆前倾呢?下背痛前倾的幅度固然统计上可能比较多一点,但这种角度的增加差异很小,不用客观工具测量,并没有准确的自我检测方式。

研究显示与没有腰痛的人相比,腰痛患者的腰椎活动度和本体感觉(包含平衡感、察觉身体肌肉是否用力过度等的能力)降低,变换动作的反应速度更慢。所以骨盆前倾相关的下背痛,可能是因为先有了肌肉之间收缩的不协调、不平衡,导致骨盆过度前倾而无法好好自由活动的现象,才产生疼痛,也可能是某种原因疼痛之后,导致肌肉因为疼痛收缩,所以无法好好做出原有的动作,因此疼痛。

**下背痛的原因有哪些?**  
 一般认为骨盆前倾和肌肉之间的不平衡关系有关,腹直肌、臀肌、腘绳肌如果力量太弱,竖脊肌、髂腰肌、股直肌过度紧绷,就可能导致前倾。骨盆前倾会增加腰椎前

凸,而骨盆后倾则会产生相反的效果,所以这样是不是表示,坐姿不良腰椎前凸会道致骨盆前倾因而再道致下背痛呢?

过去的研究发现和直觉相反,没有下背痛的健康人的坐姿其实也没有比较「正」。下背痛和「久坐不动」的关联比单一姿势更为强烈,久坐不动时,肌肉固定在过度延长或缩短的位置无法放松,道致肌肉紧绷、无法正确协调的启动可能比起坐姿更能解释疼痛。当然长

时间坐姿不良、缺乏人体工学支撑也许会比较容易不舒服,但不必过度恐慌身体只要一有不好的坐姿结构就会坏掉,就会道致疼痛,多起来活动比较重要。

**下背痛勿怪罪单一姿势**  
 林杏青医师表示,下背痛通常是多因素的,有点像杯子中有半满的水,加一颗石头不会满出来,但越加越多就会。下背痛可能同时包含了结构上的退化或损伤、动作姿势问题、肌肉强壮与否、

甚至睡眠、情绪、内分泌、大脑的认知也高度影响疼痛。

如果已有下背痛,务必要找医师先排除结构上的因素,若在动作上和骨盆前倾的确有相关性,可以从「骨盆前倾」的概念上去拆解,进行治疗性训练,同时增加整体性的运动,(包括有氧、肌力、伸展)、打断久坐不动的习惯减少紧绷,辅以复健物理仪器治疗、药物、注射治疗、震波治疗、肌贴贴扎等治疗辅制。

# 我终于明白了“爱”



我的外婆是一位很虔诚的基督徒,妈妈曾说只要主日一到,外婆就会要求所有的小孩放下一切的事情,好好去参加主日儿童聚会。因此,从小我的母亲在教会中健康地成长。但和父亲结婚后,一切都变了。

婚后,妈妈才发现原来父亲会酗酒。所以从小我就会思考:“爸爸爱妈妈,那为什麼喝酒后要打妈妈?”我也常常看到电線杆上贴著“神爱世人”,但我不明白什麼才是“爱”?

后来妈妈和我们三个孩子,再也无法忍受父亲酒后的情況了。因此,我在国小二年级后就离开了父亲,多年以来都没有再见过他。

直到前年得知父亲得到喉癌,母亲才劝我们三个孩子要回去看看。但在我心中仍有疑问:为何母亲的心如此的良善?虽然父亲曾伤害她的身体和精神,但母亲总是说:“你爸爸只是爱喝酒,其实他还是很爱你们三个孩子。”我从小疑心问有了答案,原来神的爱就在我母亲身上。

我开始向神悔改,因为我爱不来自己的父亲,

而且对他感觉很陌生。在祷告中,觉得自己的父亲需要神的医治,需要神的爱,也需要神的拯救。约翰福音书说到:“神爱世人,甚至将他的独生子赐给他们。”神的爱是无条件的爱人。

去年,父亲二度进入医院,医生也说情况更差了。我又向神悔改,因为我不爱我的父亲,我不够孝顺,我也不知道如何面对二十年没见面的父亲,但是主告诉我:“神就是爱,不要怕,只要信。”渐渐的,我否认自己对父亲天然的爱,学习放下自己的感觉,于是渐渐对父亲的得救有负担。祷告中也回想起小时候,父亲其实是最疼爱我的!我哭到神面前一再悔改,看见自己的爱是何等的有限!

9月8日,召会中的弟兄姊妹再次陪我去看望父亲,大家都陪父亲唱起“甲主作伙行”的台语诗歌。当父亲唱到“我有耶稣,一世人我作伴,伊的疼痛永远未息,给我心灵真正快活...”感谢神!父亲用很微小的声音唱著诗歌!虽然由于喉癌,只要说话都会痛,但是他卻愿意呼求主名,

也愿意唱诗歌,让我很感动。之后,我问父亲是否愿意受浸成为神的儿女,父亲点点头。感谢神,这一天下午,爸爸在基隆召会的会所受浸得救了!

我知道这是神的爱,感动了爸爸的心,我也

不曾想过父亲会得救! 赞美神,修复了我对爸爸的爱,我知道这爱是出于神。我的爱是有限的,但是神的爱是无限的,因为神就是爱。在我母亲的身上,也看见母亲的良善和神

的爱,既使已经分开了,但在住院过程中,妈妈仍然会去看望爸爸,煮爸爸最爱吃的食物送到医院。感谢神,自基督来住在我心,修复了家人彼此的亲情。

启示录 22 章说:“那

灵和新妇说,来!听见的人也该说,来!口渴的人也当来,愿意的都可以白白取生命的水喝。”是的,凡愿意的都可以取这生命的水喝,因为神就是爱。

来源:水深之处



## 溫馨晨語

人这一生,要行得正,站得稳,才算真人;说得真,做得到,才算真诚。

人品重如山,良心比金贵。  
 再穷不能骗朋友,再富不能忘恩人,  
 这是一笔良心账。  
 做人堂堂正正,光明磊落,  
 做事勤勤恳恳,踏踏实实。  
 有才勿恃强,有财莫忘本。

经上说:

“我们所夸的是自己的良心,见证我们凭着上帝的圣洁和诚实,在世为人不靠人的聪明,乃靠上帝的恩惠,向你们更是这样。”

~哥林多后书 1 章 12 节~

愿大家以感恩的心进入新的一天。



## 我终于明白了爱

——从父母的婚姻谈起