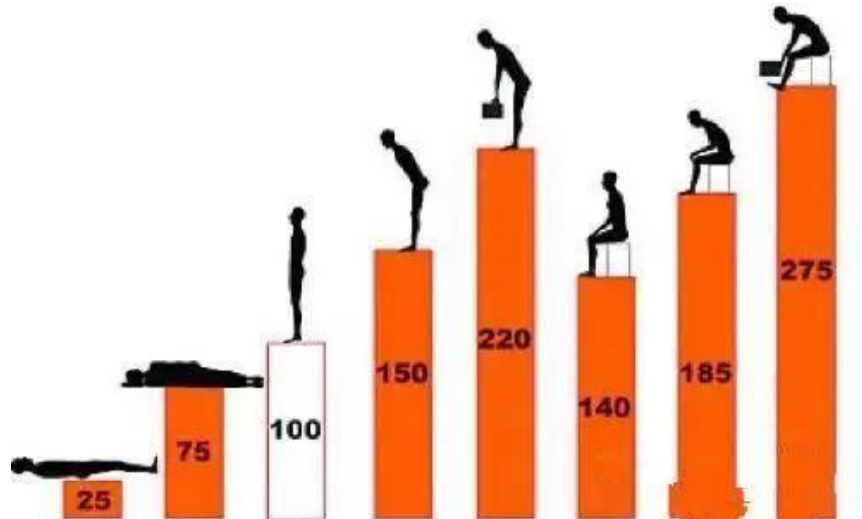


不同姿势与腰椎承受重力的关系

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



这是Dr. Nachemson在1976年发表在SPINE杂志的文章中所用的图片。对于一个体重70Kg的个体，身处不同姿势下，第三腰椎间盘所承载的重量：

平躺时，腰椎负荷最小，约为25千克；

侧躺时，腰椎负荷约为75千克；

站立时，腰椎负荷为100千克；

坐姿时，上身直立腰椎负荷为140千克。

但是，不论站立还是坐着，前倾的姿势会让腰椎负荷大大增加：

站立时身体前倾，腰椎负荷增大到150千克；

坐姿时身体前倾，腰椎负荷接近200千克！

坐姿前屈且手持重物的情况下，腰椎负荷接近300千克！

这是因为，上身前倾时，头、躯干和上肢的重量会集中在腰椎这一个支撑点上，腰椎间盘承载的压力最大。

了解了不同姿势与腰椎承受重力之间的关系，才能更好的保护我们的腰椎，避免容易让腰椎受伤的姿势。