

## 有些人活着，屁股却先“死”了……

你是否有过这样的经历：

- 在办公桌前坐了一天，想起身走走，屁股却很疼痛，根本站不起来……
- 在沙发上看书一下午，想站起来，却又重重地跌回沙发……
- 在床上刷刷一晚上，想躺下睡了，却发现屁股“麻”了……

如果频繁出现上述症状，那就要注意啦——你的屁股，可能快“死了”！什么什么？屁股也会“死”？



### PART 01

## 屁股，有什么用？

事实上，屁股除了放屁拉屎（这些其实主要是胃肠道的工作）以外，还大有用处。那两瓣圆滚滚的“臀大肌”，看起来似乎没什么用，但事实上，它是人体最大、最强壮的整块肌肉之一。它可以保持骨盆和脊柱的稳定性，缓解腰椎压力，让我们能够进行正常的跑、跳、蹲、坐等姿势和行为。对于一个运动员来说，拥有发达的臀大肌，可以大大增强爆发力、速度和耐力。当然，臀部的肌肉除了臀大肌以外，还有臀中肌和臀小肌等，都在各司其职，分工合作。



## PART 02

### 屁股，为什么会“死”

有些人将屁股麻木、臀肌无力的症状，形象地称之为“死臀综合征”，或者“臀肌失忆症”——臀部仿佛失去了记忆，什么都做不了。这是由于长时间坐着不动，臀部肌肉（尤其是臀大肌）“休眠”得太久，从而变得麻木、僵硬，无法正常运动的一种症状[1]，属于一种臀肌功能缺失。“杀死”臀部的主要“凶手”十分明确：长时间久坐，或者说是，缺乏运动。你想想，自己是不是这样：上下班路上，总是坐着（地铁、公交、开车）；工作时间，也坐着（看电脑）；好不容易下班回家，还坐着（看手机，看电视）！

据世界卫生组织估计，全世界有超过四分之一的成年人，和超过80%的青少年，都缺乏必要的身体运动<sup>[2]</sup>。而缺乏运动，不仅会导致超重、肥胖等健康问题，也会导致肌肉锻炼不足。具体到屁股来说，缺乏运动，一方面会让臀部肌肉长时间保持同一个姿势，坐骨神经持续受压；另一方面，臀部肌肉群的血液循环也不畅，加重肌肉功能减退。开始只是麻木、疼痛，时间一久，屁股可能真的进入“冬眠”状态，失去活力，甚至“死了”！

## PART 03

### “死”的只是屁股吗？

当然，如果仅仅是偶尔、暂时性的屁股麻木、无力，站起来活动活动，一般就没事了。但如果真的频繁出现这种情况，或者这种麻木甚至疼痛感久久无法缓解，波及的可能不仅仅是屁股啦！当臀部肌肉失去活力时，会影响正常的走路姿势。这个时候，我们会不由自主地去让腰部、腿部等部位的肌肉去承担更多的力量和负担。一句话：**臀肌不行了，其他肌肉就得顶上！**久而久之，就可能导致腰痛、腿痛、膝关节痛甚至椎间盘突出等一系列问题。如果真的得了“死臀综合征”，可能必须去医院，在医生的指导下进行专业治疗，比如：

- **物理治疗：**热敷/冷敷/按摩穴位/超声波和电疗；
- **药物治疗：**如镇痛药、消炎药、肌肉松弛剂等；
- **运动康复：**进行拉伸、负重、增肌锻炼；
- **手术治疗：**严重时可能需要进行骨科或神经外科手术。

## PART 04

### 避免“死屁股”，要做到……

“杀死”屁股的凶手——久坐，真的会威胁到我们的生命。我国的研究表明，与每天静坐时间<4小时的人相比，每天坐6至8小时的人，**早期死亡和心脏病的风险增加了12至13%**。而每天久坐超过8小时的人，**这个风险增加了20%**<sup>[3]</sup>。你不妨算算，每天你会“坐”几个小时？

与此同时，消灭这个“凶手”也十分简单。我们可以：

1. **减少久坐时间** 如果你不得不久坐，可以每坐1小时就起身活动10分钟，上个厕所，接一杯水，伸展一下身体，让屁股放松放松<sup>[4]</sup>。

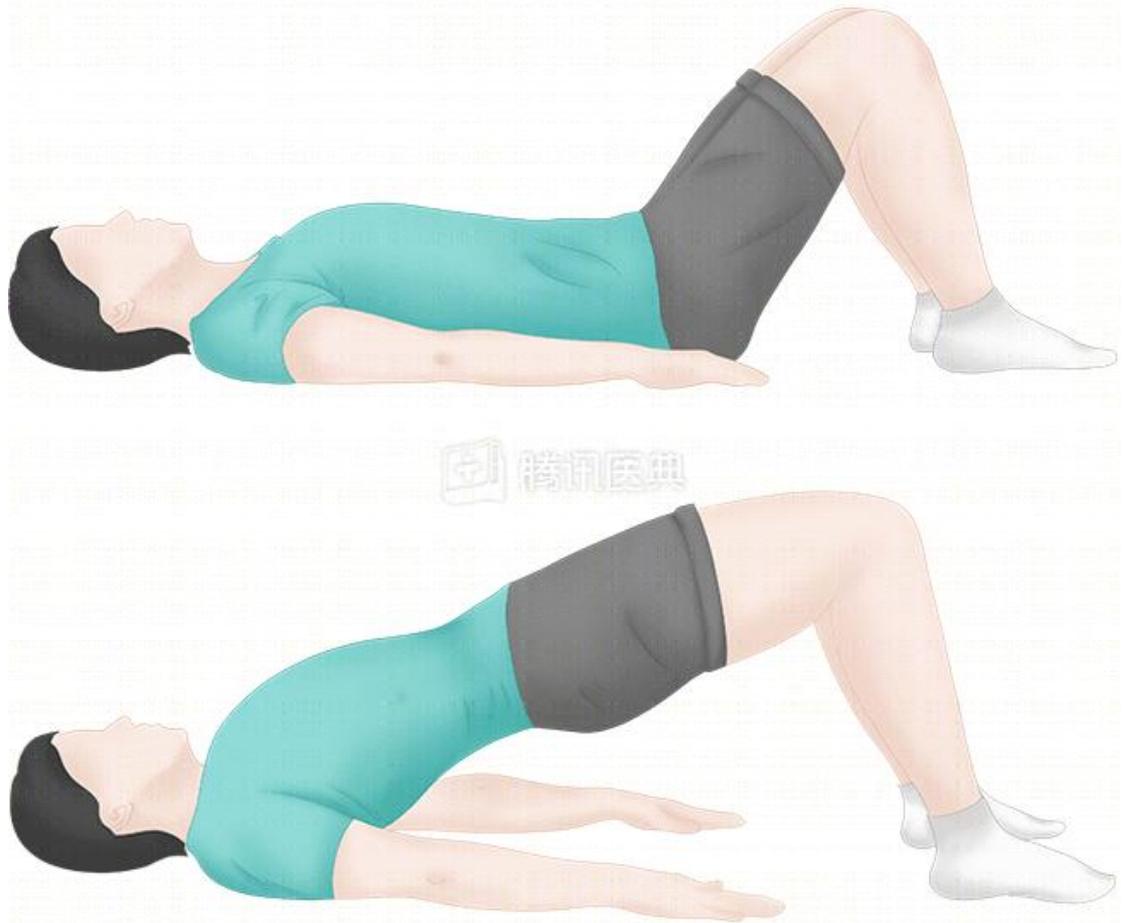


2. **保持合理体重** 可以定期监测自己的 BMI（身体质量指数），即体重（千克）除以身高（米）的平方，不要超重或者肥胖，避免给臀部带来过高的压力。



3. **保持良好坐姿** 坐着的时候尽量使用腰枕，后背挺直，两脚平放，膝盖与地面呈 90 度，缓解臀部压力<sup>[5]</sup>。

4. **适当增加运动** 在平时，可以进行一些有针对性的锻炼（如深蹲、臀桥等），提高臀部肌肉的力量。



不过,如果已经确诊“死臀综合征”,一定要在专业医生或康复治疗师的指导下,进行规范和适量的康复运动,避免进一步损伤。总之,“保护屁股,人人有责”,一定不要让自己的屁股先“死”了!

转载: 苏州卫生 12320