

张军 编著

图解

腰腿部 功能锻炼



 人民卫生出版社

张军
编著

图解腰部腿部功能锻炼

内容提要

功能锻炼是骨科患者的一种重要治疗方法。

本书以图为主，配以简明扼要的文字，重点以

图解形式介绍腰腿部功能锻炼保健操。本书一

为腰部保健操，二为腿部保健操，三为腰腿部

常见病问答，主要供腰腿部经常酸痛不适者阅

读学习。



图书在版编目 (CIP) 数据

图解腰腿部功能锻炼/张军编著. —北京:
人民卫生出版社, 2008.7
ISBN 978-7-117-10286-5

I. 图… II. 张… III. 腰腿痛-体育疗法-图解
IV. R681.505-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 080006 号

图解腰腿部功能锻炼

编 著: 张 军

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 4

字 数: 55 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10286-5/R·10287

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

目录



第一部分 腰部保健操 1



一、前屈后伸 1

二、仙人推碑 4

三、腰部环转 6

四、拧腰后举 8

五、旋腰带胯 10

六、左右摸脚 13

七、按揉腰部 15

八、燕飞动作 18

九、滚床拧腰 19

第二部分 腿部保健操 22



十、四面摆腿 22

十一、马步站功 24

十二、半蹲摆膝 25

十三、借力舒筋 27

十四、耸身拔高 29

十五、弓步压腿 30

十六、倚壁起伏 31

十七、腿部伸展	33
十八、勾脚绷腿	34
十九、蹦腿转脚	36
二十、侧卧抬腿	38
二十一、足尖行走	39
二十二、足跟行走	41
第三部分 腰腿部常见病问答	43



第一部分 腰部保健操

目前大多数以办公室一族为代表的人们习惯于坐着看报、打牌、看电视、写文章……一坐就是一整天,久而久之就出现腰酸背痛。在办公室常年工作的人员中,腰痛的发病率较高。脊柱外科学专家告诫人们:不宜“坐享清福”,久坐伤腰!长期坐位工作,尤其埋头弯腰,使腰背肌处于紧张状态,从而出现痉挛、缺血、水肿、粘连,腰背肌无力,甚至疼痛。如果平时注意自我保健,经常自我锻炼,腰痛腿痛是可以防治的。



图 1-1

一、前屈后伸

[适用范围]

腰部慢性劳损、肌肉酸痛、酸软无力、前屈后伸功能受限等。

[动作]

第①步:预备式,肩部放松,双眼平视正前方,两上肢自然下垂(图 1-1)。两足分开,双手上举,与肩同高(图 1-2,图 1-3)。



★图 1-2

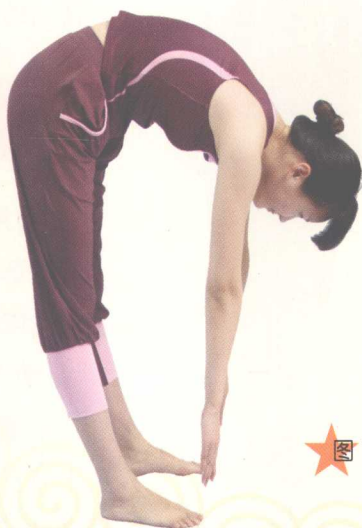


★图 1-3

第**2**步:腰部前屈,双手下探,尽量摸地(图 1-4,图 1-5),之后尽力向该方向牵拉,保持 2~3 秒。



★图 1-4



★图 1-5

第**3**步:腰部后伸,上肢随之高举过头,双肘伸直,抬头两目望天(图 1-6,图 1-7),之后尽力向该方向牵拉,保持 2~3 秒,还原。



图 1-6



图 1-7

本动作(第**1**~**3**步)可重复做 2~3 次。

[动作要领]

1. 运动过程中始终保持膝关节伸直,避免屈曲。
2. 动作幅度因人而异,以能充分牵拉肌肉为度,由小到大,切忌盲目追求加大活动范围,以免牵拉过度引起损伤。

[注意事项]

腰椎间盘突出症及腰椎管狭窄症者应慎用。

二、仙人推碑

[适用范围]

腰部疲劳、慢性劳损出现的肌肉酸痛、活动不利等。

[动作]

第**1**步:预备式,肩部放松,双眼平视正前方,两上肢自然下垂(图 2-1)。两足分开,与肩同宽,双手握拳置于腰间(图 2-2,图 2-3)。



图 2-1



图 2-2



图 2-3

第 2 步：向右转身，左手立掌向右前 45°方向推出(图 2-4, 图 2-5)，之后尽力向该方向牵拉，保持 2~3 秒，还原。



图 2-4



图 2-5

第 3 步：向左转身，右手立掌向左前 45°方向推出(图 2-6, 图 2-7)，之后尽力向该方向牵拉，保持 2~3 秒，还原。



图 2-6



图 2-7

左右各做一遍为一次,本动作(第 ❶~❸步)可重复做 3~5 次。

[动作要领]

手臂伸出与肩平齐,转腰时腰部用力,立掌推出,动作要缓慢,不应有停顿,充分牵拉腰背部肌肉,以局部酸胀舒适为度。

[注意事项]

急性的腰背部软组织损伤出现局部疼痛、肿胀明显者应慎用。

三、腰部环转

[适用范围]

腰部疲劳、慢性劳损出现的肌肉酸痛、活动不利等。

[动作]

第 ❶步:预备式,肩部放松,双眼平视正前方,两上肢自然下垂(图 3-1)。双足分开,与肩同宽,双手叉腰(图 3-2)。



★图 3-1



★图 3-2

第**2**步:沿逆时针方向环转腰部,做上身的左右侧弯、前俯后仰运动(图 3-3,图 3-4,图 3-5)。



★图 3-3



★图 3-4



★图 3-5

第**3**步:沿顺时针方向旋转一遍。

左右各做一遍为一次,本动作(第**1**~**3**步)可重复做 3~5 次。

[动作要领]

动作柔和缓慢,速度不宜过快,幅度由小到大,以局部舒适为度,切忌用力过快过猛引起损伤。

[注意事项]

急性的腰背部软组织损伤出现局部疼痛、肿胀明显者应慎用。

四、拧腰后举

[适用范围]

腰部疲劳、慢性劳损出现的肌肉酸痛,转侧不利等。

[动作]

第①步:预备式,肩部放松,双眼平视正前方,两上肢自然下垂(图 4-1)。准备动作,两足分开,与肩同宽,两上肢平举,与肩平齐(图 4-2)。



★ 图 4-1



★ 图 4-2

第 2 步:弯腰屈膝,右手扶于左膝关节处,左上肢伸直,拧腰上举过头,头颈部随之向左上方转动,眼看左手(图 4-3),之后加大腰部旋转角度,尽量牵拉腰部肌肉,保持 2~3 秒。

第 3 步:左右互换,对侧也做同样动作(图 4-4)。



★图 4-3



★图 4-4

左右各做一遍为一次,本动作(第**1**~**3**步)可重复做2~3次。

[动作要领]

1. 弯腰屈膝时,扶膝之手自然放在膝关节处,不要用力按压膝关节,上举之手在拧腰时自然伸直,上举过头,注意腰部发力进行旋转。

2. 整个动作速度不宜过快,幅度由小到大,以局部舒适为度,避免牵拉损伤。

[注意事项]

严重的腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、高血压以及颈部活动时出现眩晕者应慎用。



五、旋腰带胯

[适用范围]

腰部疲劳、慢性劳损出现的腰部发僵,肌肉酸痛,活动不利等。

[动作]

第**1**步:预备式,坐位,身体自然放松(图5-1)。

图 5-1

第**2**步:准备动作,两腿分开,与肩同宽,双手重叠置于大腿上方,弯腰收腹,胸尽量与手贴近,向前外侧屈曲,牵拉腰部肌肉,每侧牵拉 5~10 次(图 5-2,图 5-3)。

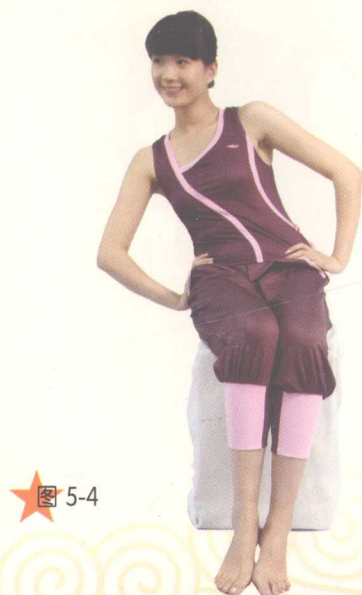


★图 5-2



★图 5-3

第**3**步:以腰为轴,腰部及髋关节沿逆时针环转 1 圈(图 5-4,图 5-5,图 5-6,图 5-7,图 5-8,图 5-9)。



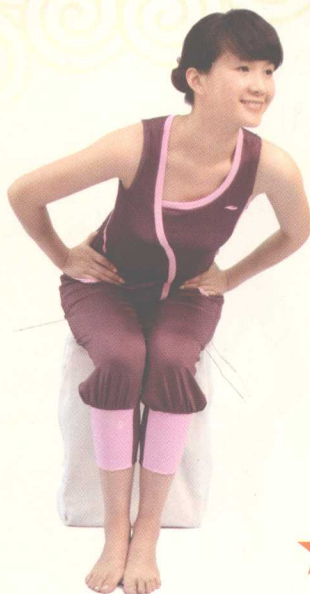
★图 5-4



★图 5-5



★ 图 5-6



★ 图 5-7



★ 图 5-8



★ 图 5-9