

骨盆失衡不只是骨科问题

——专访东城中医医院骨伤科医生余军

一般说到“骨盆”，很多人的第一反应往往是将其和“怀孕”、“生子”联系起来。其实骨盆的作用远不止这些，除了保护成长中的胚胎，骨盆还承担着保护膀胱、卵巢和子宫等脏器的重任。作为脊柱的重要一环，健康的骨盆可以很好地承托内脏，并保护其中的脏器正常运行，对男女都有重要意义。



余军 副主任医师
毕业于第一军医大学，提出“四维立体联合移位学理论”，擅长治疗颈椎病、肩周炎、肩背痛、腰间盘突出症、腰三横突综合征、胸(腰)椎小关节紊乱、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、椎管狭窄、足跟痛、膝关节病变及骨折后功能障碍等病症。

出诊时间：周一、三全天，周六下午

骨盆问题会殃及全身

余军主任介绍，骨盆问题不只是骨科问题，还会影响全身健康。比如骨盆失衡，会导致患者走路不成直线，容易扭伤；骨盆不正，会引起盆体内的肌肉群紧张、充血、水肿，导致盆腔炎症，进而引起多种妇科、男科疾病。如果服用消炎药或止痛药来缓解症状，只能解一时之痛，而不能彻底解决问题。

具体来说，骨盆出现歪斜、错位，会引发一些泌尿生殖系统疾病，如痛经、小便失禁、附件炎、盆腔炎、阴道炎、不孕、子宫下垂以及

阳痿、早泄、精子活力差、精索静脉曲张等。此外，骨盆失衡会影响整个脊柱，使脊柱失衡错位，引起诸多疾病，如脊柱侧弯、体形走样、长短腿、腰酸肩背痛、步行困难等。骨盆失衡患者通常一侧或双侧腰骶部疼痛，不能弯腰，患侧下肢站立负重、行走抬腿都很困难，严重者疼痛还会向臀部和腹股沟处放射。

从病因来看，骨盆失衡的患者多有外伤史或孕产史。女性怀孕之后，骨盆会变得过分松弛。分娩之后，

骨盆会松弛到最大程度，如果在这个时期姿势不良或发生扭伤，很容易造成骨盆错位歪斜。从事体力劳动的青壮年，如果有急性腰骶部扭伤史或慢性劳损史，也可能产生骨盆问题。

余军主任特别提醒，当今由于劳动量减少，交通工具发达，步行时间也越来越少，导致很多人下半身、骨盆周围的肌肉不发达，加上长期的不良姿势习惯，如跷二郎腿、单肩背包挎包、歪着臀部一边方向坐等，容易使骨盆失去平衡。

“拯救”女性骨盆 需从点滴做起

生活中，很多人把女性的身材美定义为臀翘腰细、身形苗条，而且为了高挑的身材很多女士喜爱穿高跟鞋，即使是在搬东西负重的时候也不例外，甚至有些女士怀孕了也不放弃这些爱美的偏好。有些女性朋友时间长了，发现自己的小腹却总是前凸，这时就要当心了，你可能存在骨盆前倾病变的倾向。

余军主任介绍，一些产后妈咪、常穿高跟鞋的人、腹部力量薄弱的人以及久坐不动的上班族，都是骨盆前倾的高发人群。长时间的骨盆前倾，不但影响美观，还会加重下背部及颈部的负担，造成疼痛与肩颈酸痛等问题，久而久之会引发骨盆一系列健康问题。

女性想要“拯救”骨盆，其实生活中有很多方法，从现在起就行动起来，一切都不算晚，在此余军主任建议，想要保持你的骨盆不变形，需要注意以下几点：

1. 少穿高跟鞋。
2. 长期坐着的女性应该保持正确的坐姿，挺直腰背，双腿自然弯曲，告别二郎腿。

3. 选择软硬适合的床垫，保持身体舒适。此外，试图通过穿紧身衣来纠正骨盆并不恰当，虽然紧身衣在一定程度上可以纠正骨盆变形，但是长期穿紧身衣会导致下半身长期处于束缚状态而惹上阴道炎。

4. 骨盆的成分是骨质，骨质强硬，骨盆就不易损伤，因此不妨将一些增加骨质的食物列入健康骨盆的名单。加钙牛奶、AD钙奶、鱼、虾、牡蛎、蛋黄、核桃、榛子等都是不错的选择。

5. 多晒太阳，可以促进人体对钙的吸收。

骨盆失衡可自我检查

在对骨盆失衡进行专业诊断时，有经验的大夫会考虑以下症状：单侧或双侧骶髂关节处及臀外上方疼痛，是否有下肢活动受限症状；行走时出现歪臀跛行，不能持久；站立时多以健肢负重；不能久坐，坐位时常以健侧臀部触椅。严重者甚至仰卧时不能伸直下肢，喜屈曲患肢仰卧或向健侧侧卧。骶髂部有明显压痛，两侧髂后上棘不等高。

那么，骨盆失衡是否可以自我检查呢？余军主任推荐了两个小方法：

1. 仰面向上躺在床上，放松下肢，看看左右脚踝倾斜的角度是否不一致，看看

腰部是否悬空；腰部和床面中间，是否可置入鸡蛋大小的物体。

2. 对着镜子观察自己的腰部以下，看两边是否有不对称的情形，比如腿关节是否凸出，两边臀部是否一样大。

如果不能准确地自我检查，还可以根据日常症状来判断是否存在骨盆失衡问题。中医认为，骨盆失衡导致的症状大致分为以下几种证型：

气滞血瘀证：腰骶痛骤作、疼痛剧烈，刺痛或胀痛，痛有定处，日轻夜重，俯仰旋转受限，痛处拒按。舌质暗紫，或有淤斑，脉弦紧或涩。

寒湿阻络证：腰骶部冷

保护骨盆重在经络气血

谈到养生，余军主任表示，我们经常一提到身体不舒服，通常是指一些部位有疼痛感。痛和疼感觉基本上是一样的，但产生的原因却不同。“痛”是病字旁加“甬”，“甬”是通路的意思，所以“痛”就是由经络不通引起的；而“疼”是病字旁加“冬”，所以“疼”大多是因为肌体受寒而引起的。当我们感觉身体哪个地方“疼痛”时，一定要想到是不是经络不

通，或者是不是受了寒了，或者二者兼而有之。

余军主任介绍，中医养生的理论，其实就是两点，第一是经络是否畅通；第二就是气血是否充足，人体的所有健康，都离不开这两点，保护骨盆健康，尤其如此。在多年临床实践中，余军主任总结出“余氏四维融调正骨法”，其中“四维”指人体解剖学与运动学形成的四维立体联合移动学说——即扭性移位、侧性

痛重者，活动不利，静卧痛不减，受寒及阴雨疼痛加重，肢体发凉。舌质淡，苔白或腻，脉沉紧或濡缓。

气血亏虚证：腰骶部酸痛，痛连臀腿，遇劳则甚，动作不利，体倦乏力，面色无华。舌质淡，脉细无力。

肝肾亏虚证：腰骶隐痛，遇劳更甚，卧则减轻，腰肌酸软无力，腿膝乏力，喜揉喜按。偏阳虚者面色无华，手足不温，阳痿或早泄，妇女带下清稀，舌质淡，脉沉细；偏阴虚者咽干口渴，面色潮红，手足心热，失眠多梦，男子遗精，女子经少经闭或崩漏等，舌质红，脉沉细或细数。

移位、分离或压缩性移位及关节内结构微性移位四个维度；“融调”指“调、指、针、药”四个治疗手段，矫正椎体各间隙不正常的曲度、角度、宽度和长度，促使人体上下、左右、内外肌腱、肌肉、神经、血管及软组织复位、通经、活络，使症状减轻或消失。余主任的“余氏四维融调正骨法”是其多年临床经验的结晶，在临床诊疗中，帮助不少病人解除了痛苦。