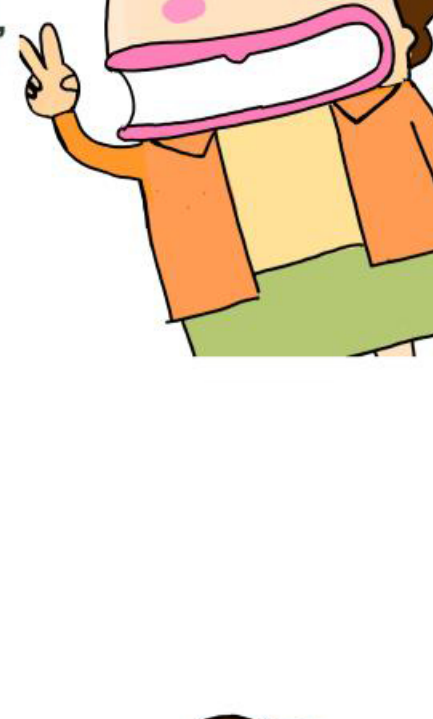


除了会导致颈前倾、含胸、驼背、肩胛骨耸起等使形体不美观的形体变化，上交叉综合征还会导致多种不适症状，危害多多！！

1、因头颈部和胸前部肌肉紧张，可引起颈肩背部酸痛，就是你现在这种情况啦



2、因颈椎曲度变小甚至消失，可能会压迫颈椎之间的神经，可引起头痛和手臂痛麻，如果压迫穿行于颈椎间的椎动脉，就会引起脑供血不足而出现头晕，这样你更上不了王者啦！



3、因含胸驼背，胸腔腹腔容积减少，可引起呼吸不畅，便秘等问题呢。

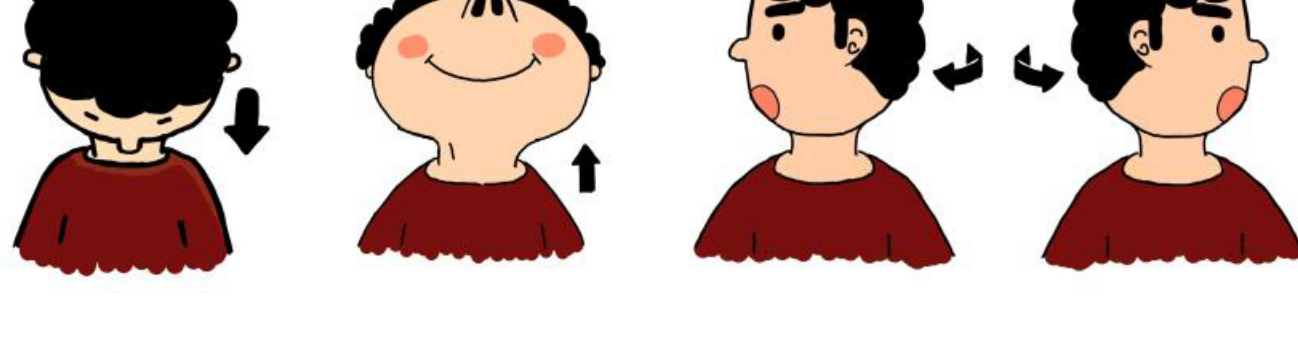


啊！那我该怎么办？

刚难过~新冠疫情期间，大家只能长时间居家办公学习，和你一样遭遇的朋友可不少！

如果有以上症状很可能就是上交叉综合征惹的祸！！

没事，还有救！！
来，跟着大妈一起摇摆！！



颈椎十字保健操

挺直躯干后，使下巴水平后移让你有脖子后面被拉长的感觉

确保你的眼睛和下巴保持水平不要上下移动，每次保持5秒



收下巴



颈部拉伸

过程中，身体站直，不要耸肩，右手放置于头部左上侧，慢慢发力，将头部向右上侧移动，牵拉肌肉。

将脸部转向右侧肩膀，使得颈部持续感受到拉伸感。对紧张的颈部肌肉进行拉伸放松，每侧维持30s。

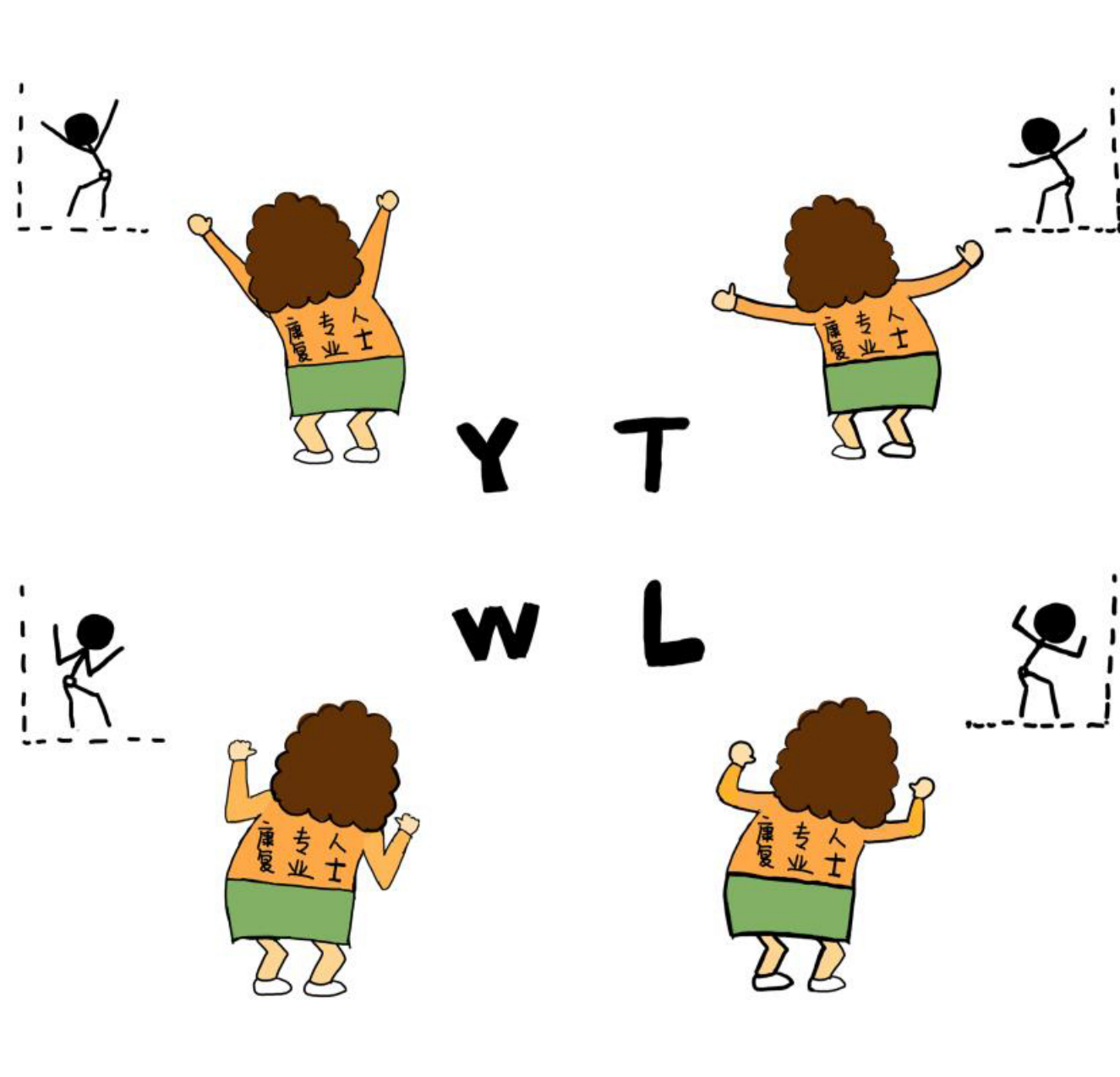


胸部拉伸

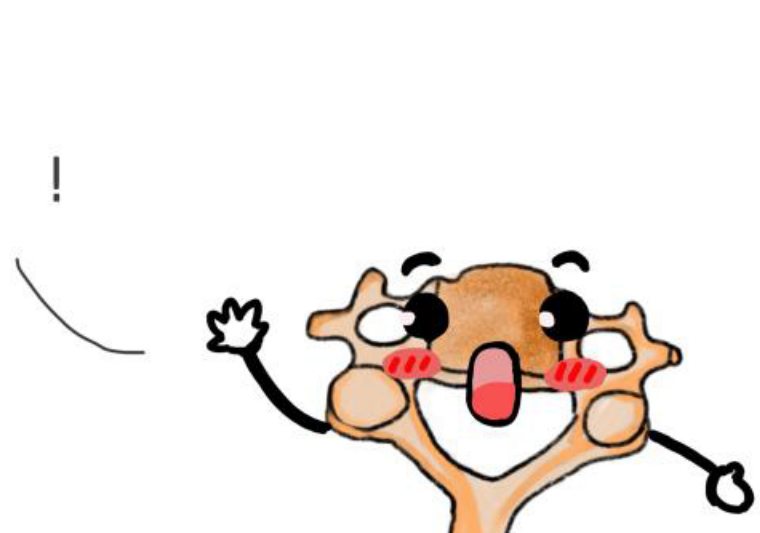
两只手架在门框上，弓步向前感受胸与肩部交界区域的牵拉

还可以移动手臂，尝试不同角度的拉伸，每次保持30s

来！跟着大妈的口令！



哇！好舒服啊！！



小伙子，这些动作不错吧？

经过这次疫情，上网课和在家办公成为趋势，未来肯定有越来越多的人为上交叉综合征所困。学生党和办公族尤其要注意！保持正确的姿势才能防范于未然！

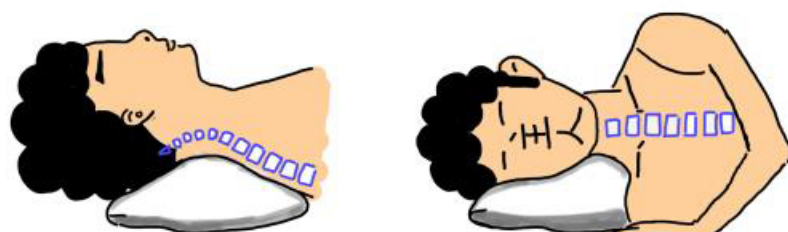
来，我再教你几招可以让你的颈椎“永葆青春”！！！！
远离上交叉综合征！不惧疫情！



正确坐姿：身体后倾靠在椅背上，最后颈部有支持，手臂与键盘平行，膝盖略高于座椅，屏幕略低于眼睛的视线，放松肩膀，手臂自然下垂。



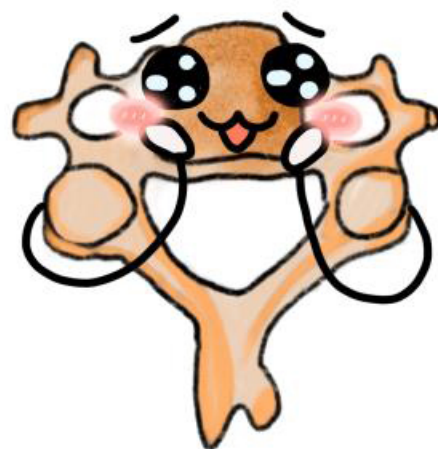
正确睡姿：最高处大概直立一个拳头高，用枕头把颈部生理曲度填满。



学学奥特曼
手机举着看



嚶嚶嚶！
答应我无论现在还是疫情过后
也要这样疼爱我！



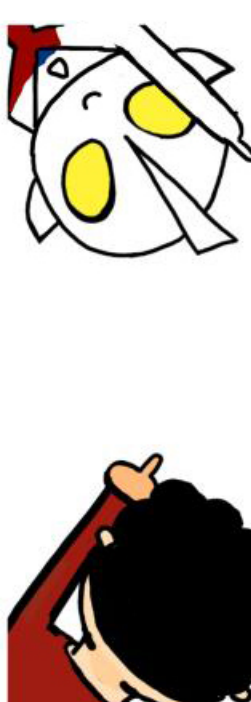
曾经有一个健康的颈椎放在我面前 我却并没有好好珍惜...
如果再给我一次机会
我会好好爱护我的颈椎
如果给这份爱一个期限
我希望是
一万年
(破音)



完

References

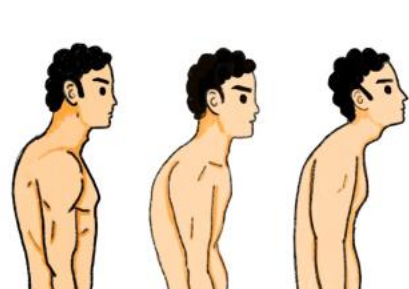
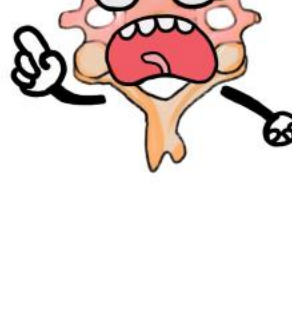
- [1] Arshadi R, Ghasemi GA, Samadi H. Effects of an 8-week electromyography corrective exercises program on electromyography activity of scapular and neck muscles in persons with upper crossed syndrome: Randomized controlled trial (Book review). 2019; 37.
- [2] 蔡冰, 眭承志, 陈舒强. 上交叉综合征的病因及发病机制探讨[J]. 按摩与康复医学, 2017, 8(1): 10-13.
- [3] 陈天笑. 上交叉综合征的康复治疗策略[C]. //中国医师协会康复医师分会第三届骨科康复论坛暨2014年浙江省医学会物理医学与康复学分会年会论文集
- [4] 李新伟. 年轻人警惕“上交叉综合征”[J]. 健康人生, 2015, (12): 30-32.
- [5] 王智锦. 低头看手机=脖子上挂西瓜[J]. 家庭医药·快乐养生, 2017, (4): 48.



脊柱健康维权中心



举报！我要投诉我的主人！
趁着疫情，在家天天低头玩手机玩游戏，那身子都变成什么样了，整个人都弯成“C”字形了！



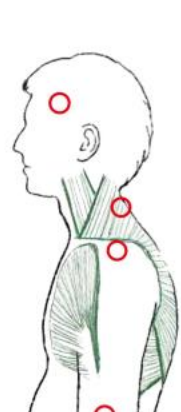
型男渐渐丑陋

头又大又前倾又含胸，还驼背？！我在里面被挤得真！的！好！痛！苦！



主人（一脸淡漠）：小毛病而已也就有点累，不舒服就多喝热水咯。

你个臭直男！居然不明白这事儿的严重性！活该你单身这么久！



（追问模式开启）
你脖子不痛嘛？手不麻麻？
主人：哦 有点，手也有点麻。
你没有觉得肩膀肌肉很酸痛？
主人：现在也有点！
你是不是偶尔还会头晕头痛？
主人：是哦！

那你照下镜子看看你现在怎么样？



诶！怎么回事？我怎么变得这么丑！！

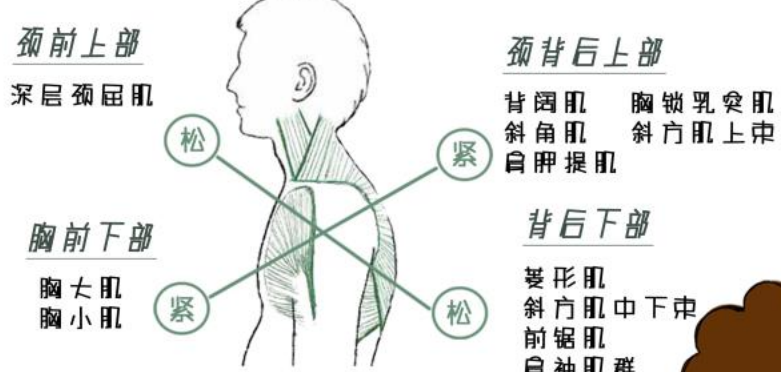
嘿嘿嘿，都是一家人吵什么吵呢~~
我告诉你，你现在变成这个样子，都是因为你天天低头玩手机哦年轻人。
低头超过45度就相当于脖子上挂着两个大西瓜一样！长期低头导致极度肌肉不平衡，所以导致上交叉综合征！



上交叉综合征：

是指由于长时间低头伏案或过度锻炼我们前面的胸部肌肉，忽视背部肌肉锻炼而成相应部位肌肉不平衡。

如下图所示，肌肉不平衡指的是胸前下部和颈背右上部的肌肉紧绷且较强，背后下部和颈前上部的肌肉较软弱无力。强弱肌相互形成交叉后，会出现头部前倾、含胸、驼背、肩胛骨耸起等一系列形体的变化。



对！就是因为长期低头玩手机的错误姿势导致了上交叉综合征，坏处一大堆！你再这样下去，难道是想让我“C”位出道嘛？！

