

小腹突出不一定是肥胖所致! 非肥胖性小腹 小心骨盆前傾作祟

文 / 聯安預防醫學機構 編輯部

明明身材就是苗條，但卻苦於擁有「小腹婆」的稱號？小腹怎麼減都減不下來？當心有可能是骨盆前傾在作祟！根據聯安預防醫學機構 2006 年針對 547 名 20~80 歲的女性，所進行的骨骼肌肉健診資料中發現，高達 6 成女性有骨盆前傾的問題。而值得注意的是，骨盆前傾將導致所謂的「非肥胖性小腹」，嚴重影響身材並容易引發其它酸痛問題。

減也減不掉的小腹 小心骨盆前傾

小腹突出影響外觀，可說是女性「美觀」的最大殺手！多數女性皆認為小腹是肥胖所造成，為了消除腹部肥肉，努力減肥，積極運動，但即使腰臀比、BMI 值和體重都在正常範圍，為何還是會有惱人的小腹？聯安預防醫學機構骨骼肌肉健診顧問白淳升博士表示，其實小腹突出不一定全是肥胖所致！可能造成小腹的原因，除了因脂肪堆積所引起的「肥胖性小腹」，也可能是因骨盆前傾而引起的「非肥胖性小腹」。

根據聯安預防醫學機構 2006 年 547 位女性受檢者資料分析發現，高達 6 成女性有骨盆前傾問題。骨盆前傾易導致小腹突出，嚴重影響美觀，並會加重下背部及頸部的負擔，引發其它骨骼肌肉方面的健康危機。在這 6 成骨盆前傾的受檢者中，已有高達 68.8% 感到下背部疼痛、57.8% 感到肩頸痠痛。而經過分析，因骨盆前傾而導致非肥胖性小腹的人中，高達 43.8% 有腹肌沒力的問題、19.2% 有扁平足、16.2% 骨盆前側肌肉延展性異常(過於緊繃)。白淳升說明，以上為導致女性發生骨盆前傾現象的三大因素。

骨骼肌肉專業檢測 針對非肥胖性小腹提出解決方案

為了協助女性朋友發現自己是否有非肥胖性小腹(骨盆前傾)的問題，聯安預防醫學機構推出「骨骼肌肉專業檢測」，詳細了解受檢者現存的骨肌問題、工作型態及常做動作等；並進一步分析其 BMI、腰臀比等身體組成，再藉由各種角度來分析其姿勢問題；亦會針對肌力、柔軟度及關節活動度等進行理學檢測，最後再針對個別需要，給予建議及調整。協助女性受檢者以最正確及有效的方式，改善自己骨盆前傾的困擾，擁有姣好的體態。



33 歲的吳小姐是公司的中階主管，一直以來深受小腹所苦，除了常被先生嘲笑身材中段“前突後翹”(小腹突+屁股翹)，也曾經在公車上被誤認為孕婦。但不管劉小姐怎麼減肥，小腹就是完全沒有變化，其實劉小姐的 BMI 及腰臀比皆在正常數值內，並不算肥胖。除此之外，劉小姐亦常感到全身肌肉酸痛，尤其以下背部疼痛最為嚴重。經過聯安骨骼肌肉檢查後，赫然發現自己有骨盆前側肌肉延展性異常、腹肌無力及扁平足的問題，合併導致骨盆前傾。而長期困擾自己的小腹及下背疼痛問題，全是骨盆前傾惹得禍。白淳升指出，女性朋友若發現自己的 BMI 值低於 25【BMI(體格指數)=體重(公斤)/身高(平方公尺)】，腰臀比也正常(女性正常值介於 0.7-0.8)【腰圍比=腰圍(cm)/臀圍(cm)】，但小腹卻怎麼減都減不下來，如此的情況就很有可能是骨盆前傾，建議尋求專業的骨骼肌肉檢查，儘早進行調整。

姿勢就是力量! 正確姿勢能有效避免骨盆前傾

聯安預防醫學機構呼籲女性 愛美要從骨子裡做起

白淳升建議女性朋友，預防骨盆前傾可從日常生活中做起。例如平日喜歡穿高跟鞋的女性，每日最好穿高跟鞋不超過 2 小時，鞋跟高度以 3cm 最為恰當，不要超過 5cm；站立時縮小腹，並把包包拿在身後，將骨盆重心後移；避免久坐及跪坐，每坐 1 小時就起身休息一下。

至於如何觀察自身是否有骨盆前傾的問題，白淳升建議可用以下方式自我檢測：方法 1 為請人從側面看，看腰部及臀部的曲線是不是很大；方法 2 為平躺於床上，看看腰部是否懸空，與床的距離是否有如雞蛋大小般的空間。另外，也可藉由以下運動，來有效避免發生骨盆前傾：

運動	目的	圖示
髖關節屈曲肌伸展	可有效舒緩因大腿前側肌肉過度緊繃所導致的骨盆前傾情況	
半仰臥起坐	此運動可有效訓練腹部肌肉力量，以預防骨盆過度前傾	
骨盆運動	訓練骨盆週邊肌肉維持良好的骨盆位置	