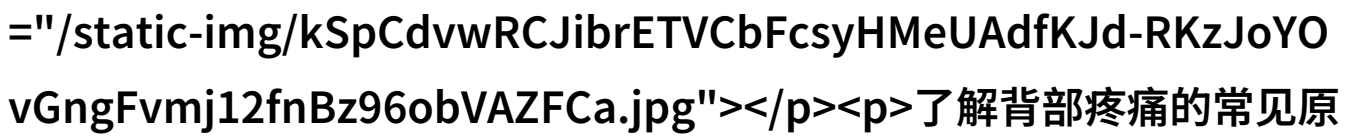
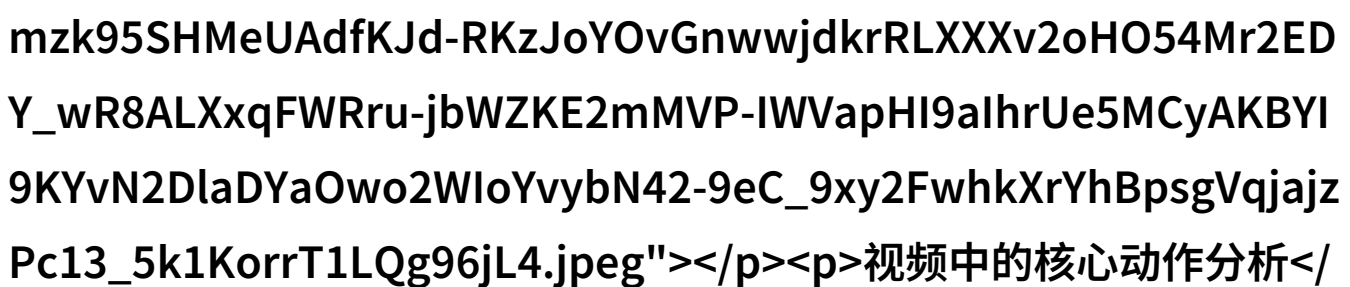


腿抬起来靠墙上就不疼了 解锁背部放松的

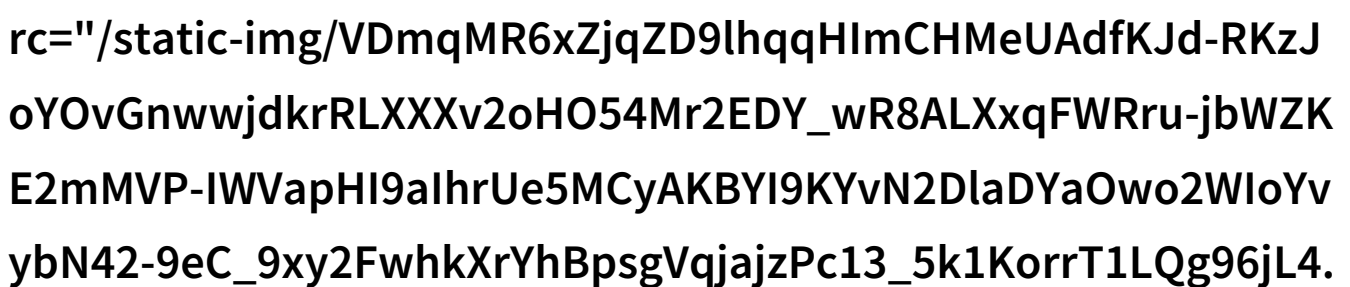
腿抬起来靠墙上就不疼了：解锁背部放松的秘诀

了解背部疼痛的常见原因

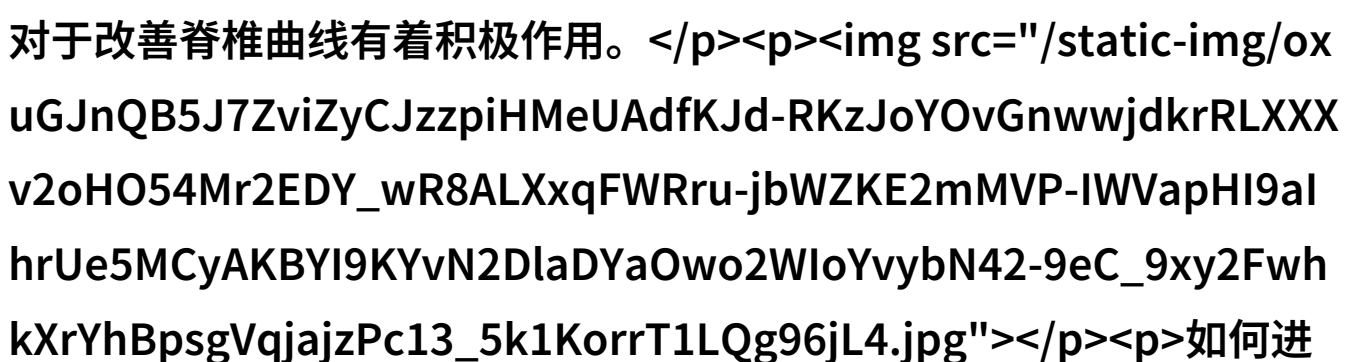
在日常生活中，很多人会因为长时间坐姿、压力大或者体力活动导致背部出现疼痛。这种疼痛可能是由肌肉紧张、关节疲劳或神经压迫引起的。

视频中的核心动作分析

腿抬起来靠墙上就不疼了；这个视频中的关键动作是通过将一条腿抬高并靠在墙上来缓解背部紧张和疼痛。这样的动作可以有效地减轻腰椎和肩膀上的负担，从而达到放松效果。

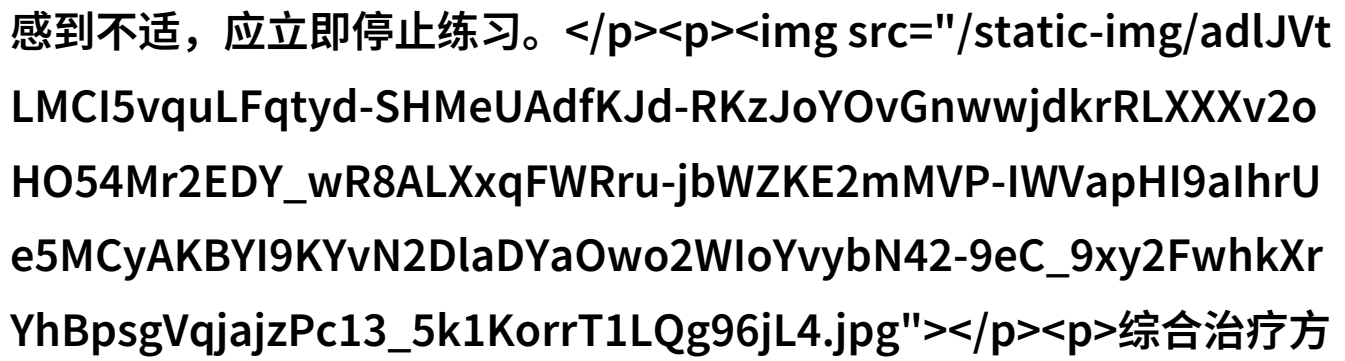
动作对身体各部分作用

当我们将一条腿抬起并靠在墙上时，这个动作首先会影响到我们的髋关节和下肢骨骼，使它们从长时间保持同一位置得到释放。同时，这种姿势也能帮助伸展脊柱，对于改善脊椎曲线有着积极作用。

如何进行正确的练习

要想通过这个方法有效地缓解背部疼痛，我们需要确保自己的身体处于一个舒适且健康的状态。在开始之前，可以做一

些热身运动以增强血液循环，并检查是否有任何身体受限的地方。如果感到不适，应立即停止练习。



综合治疗方案建议

虽然单纯采用“腿抬起来靠墙上”这一方法可能无法完全解决复杂的背部问题，但它是一个非常好的辅助手段，可以与其他治疗方式结合使用，如物理疗法、按摩或锻炼等，以达到更全面的治疗效果。

持续性练习与预防措施

为了避免未来再次发生类似的问题，最好养成定期进行此类练习的习惯。此外，注意良好的坐姿、合理分配工作与休息时间，以及保持均衡饮食都对预防和缓解背部问题至关重要。

[下载本文pdf文件](/pdf/1010449-腿抬起来靠墙上就不疼了解锁背部放松的秘诀.pdf)