

PEACE

疗愈系列

骨盆护理

BY PEACE WELLNESS

骨盆矫正护理 Q&A

【什么是骨盆不正？】

A：骨盆是连接腹部和下肢的重要部位，是托住脊椎的基石。

骨盆不正即骨盆扭曲，其主因是错误的生活习惯。如不正侧卧、翘二郎腿、盘腿坐、穿高跟鞋、驾车及其它不良习惯。

[为什么需要进行骨盆矫正?]

「骨盆扩张」是造成肥胖的元凶，而想要闭合骨盆，就需要进行骨盆矫正，让歪斜骨盆回到正常位置，矫正时还能调整外扩的髋关节，打造平坦下腹部与纤细大腿，也能同时矫正肋骨、骨盆与髋关节，还能达到全身减肥的效果并促进新陈代谢。无论产后或未妊娠过的女性都能进行矫正哦。如果刚生产(自然产) 建议产后6个星期前来矫正。剖腹产则3个月后方可进行矫正

【骨盆不正类型？】

A:

}骨盆前倾：骨盆前侧向下、后侧向上倾斜，髋关节疼痛、颈部疼痛。

}骨盆后倾：骨盆前侧向上、后侧向下倾斜，导致一字腰、加剧腰部疼痛。

}侧骨盆倾斜：骨盆左侧、右侧向下倾斜，导致高低肩，引发脊柱侧弯。

骨盆可向前、向后、向左、向右侧倾斜，倾斜过度则会引起慢性疼痛。臀部下垂、骨盆扭曲、骨盆过窄、骨盆过宽等都是骨盆不平衡的表现。

【引起骨盆失衡的原因？】

A: 现代人的骨盆大都扭曲，妊娠和分娩使结实的骨盆失去平衡的最大原因。即使不妊娠、分娩，骨盆可在一定范

围内倾斜、回转，因不良的生活习惯导致骨盆扭曲。盘腿坐、使用电子产品时长时间不正的姿势等，使得骨盆

渐渐扭曲、倾斜、裂开。过度的体力劳动、交通事故的碰撞亦能使骨盆扭曲

【骨盆失衡的症状？】

A: 骨盆位于人体力学中心，适当地分配上身与下体的承重。若骨盆发生形变，则整体的姿势变得不稳定，失去平

衡，同时发生脊椎疾病、面部不对称、筋膜疼痛、腰痛、骨盆周边疼痛、下肢关节疼痛、双腿长短不一等问题。

易发生肩部、腰部、臀部疼痛，形成慢性疲劳。



【矫正多久为一个疗程？】

A: 30岁以下，6-10次/疗程，30岁以上，10-20次/疗程。

这是参考值，每个人的情况不同，所需疗程长短不同，还是需要本人到院评估测试后，方可给出适宜矫正次数。

每次疗程需要大约90分钟左右。

【我都成人了，还能进行矫正吗？】

A: 可以的，矫正不分年龄。因为大部分人身材变化都是后天生活习惯造成的，只有少数的先天性疾病，如佝偻病等不属于我们的矫正范围。

【矫正效果能维持多久?停止矫正回到原样吗?】

A: 不会反弹。因为，为您矫正的过程也是为您的肌肉重建记忆的过程，不光大脑有记忆，神经对于肌肉的控制也是一种记忆力的表现。我们为您矫正体型的同时也为您矫正神经对肌肉的控制的过程，您将重新学习自己身体的正确使用法。当然您如果在矫正结束后继续固执错误的坏习惯，身体当然会变回不良状态，因为矫正本身是需要我们和您双方努力的事情，不是定钢板那样永久

【静心中医骨盆矫正方法？】

A:

通过中医正骨手法及整脊疗法，调整骨关节移位。

通过针灸及筋膜松解使筋膜拉伸与激活，松懈软组织。

用髋骨仪器矫正及紧缩髋骨、耻骨及骨盆

通过医学康复锻炼与体能锻炼，提升关节活动度及正常活动范围。

[

【如何预约骨盆矫正】

请致电 07 5621419 预约