

# 理疗瑜伽对大学生脊柱形态影响的实验研究

李甜

(赣南医学院 341000)

摘要：随着社会环境的不断变化，瑜伽运动受到越来越多人的接受与肯定，而且理疗瑜伽也逐渐出现在大众的生活中。理疗瑜伽的效果相对较多。现阶段，很多人的工作压力非常大，身体负荷比较严重，而借助理疗瑜伽可以针对脊柱侧弯的状况实施合理的矫正。因此，针对理疗瑜伽的功能效果以及作用原理等展开分析，可以为脊柱侧弯等劳损性疾病的治理与恢复提供依据。

关键词：理疗瑜伽；大学生脊柱形态；实验研究

引言：如果得了颈椎病，人们的生活、工作等都会受到严重影响，有的人会表现出走路较累而且速度较慢。另外，该类疾病具有逐步加重的发展趋势，上肢也会逐渐出现麻木、柔韧性较低、拿东西容易脱落等状况，有些人还会出现头晕、头疼以及视力模糊等状况。在颈椎病的影响下，有些患者的日常排便、排尿等也会受到影响。根据相关研究数据，瑜伽运动可以对颈椎病的康复起到一定的作用。随着该类运动的不断发展，瑜伽也分为了很多类别。通常情况下，颈椎病康复主要采用理疗瑜伽，通过这种方式的应用不仅可以使形体的外在状态得到改变，同时也有利于肌肉紧张状态的调整，从而使身体逐步发生改变。现阶段，减脂塑形以及理疗康复领域中，瑜伽的应用率不断提升，同时也是人们缓解压力、身体锻炼的一种重要方式。

## 一、理疗瑜伽概述

### (一) 概念界定

欧伟健与罗采薇在《理疗瑜伽对校正脊柱侧向弯曲的效果探究》中指出，通过瑜伽可以达到健身以及康复的目的，这是因为在瑜伽运动过程中，肢体可以得到拉伸，而且身体运动部位的软组织、肌肉等也会得到放松，软组织对损伤可接受程度将会出现提升。由于瑜伽体式包含很多种，通过不同体式的运动可以使人体各个部位得到放松与锻炼。由此可见，瑜伽理疗是指借助瑜伽的锻炼方式使身体得到锻炼与康复。另外，瑜伽理疗与阿育吠陀之间也存在一定的关系，后者主要是针对保健与疾病方面的内容展开分析，同时也提出为了使人们的身体达到锻炼以及预防疾病的目的，阿育吠陀也可以通过保健方式的应用使身体得到锻炼与改变。在理疗瑜伽方式运用过程中，不仅涉及到中医的经脉、穴位等多种理论，同时还涉及到冥想学说、通气等内容。通过不同理论的相互融合使人体整个系统得到调整。因此，社会大众越来越重视该方式的应用。

### (二) 理疗瑜伽的作用

其一，局部区域软组织血液循环的提升，使炎症状态得到缓解或者消散。通过不同瑜伽体式的应可以针对人体各个部位的肌肉、关节以及软组织等进行锻炼，同时通过呼吸方法的结合应用可以进一步使肌肉达到放松状态，从而使炎症越来越轻。但是，在实际应用过程中，瑜伽练习需要专业人士的指导并做好合理的防护措施。如果没有专业人士的指导，那么在瑜伽运动过程中可能会使局部软组织、血液循环以及炎症等无法得到有效改变。其二，通过运动疗法的应用可以使局部软组织对损伤的耐受性得到提升，从而让人体感觉疼痛感得到了降低。瑜伽是非常重要的运动疗法中的一种，通过不同瑜伽方式的应用可以使身体软组织的柔韧性得到提升。与此同时，由于瑜伽体式分为很多种，因此，借助不同体式的应用可以针对身体各部位的软组织实施强化锻炼，从而使局部软组织的状况得到改变并进一步降低疼痛感。其三，通过瑜伽的拉伸运动可以使身体达到放松的状态，从而对疼痛感的体会会出现降低。随着瑜伽的不断运用，其拉伸效果非常显著。西方国家在专业运动员训练过程中也应用了瑜伽的方式，使其身体得到放松。另外，通过不同体式瑜伽运动与冥想、放松等意识管理方式的相互结合，可以使身体达到彻底放松的状态。根据相关调查研究，在针对劳损性疾病实施

康复的人员中，瑜伽方式的应用产生了较好的效果。

## 二、理疗瑜伽转变大学生脊柱形态的要点

### (一) 脊柱的充分伸展

在针对脊柱状态实施矫正训练的过程中，瑜伽方法的应用需要重视身体伸展状态的把握，确保身体肌肉处于完全放松的状态，从而避免训练过程中出现损伤。这是因为出现损伤不仅无法使脊柱得到矫正，同时还可能会伤害其他部位的软组织。比如，在上身脊柱向上行走的过程中，要从腰椎逐步到胸椎，最后到颈椎，逐步达到伸展状态。在该过程中，人的意识也需要调整，确保精神和身体都达到放松状态，从而为脊柱矫正起到良好效果。

### (二) 遵循正反平衡原则

在实际训练过程中，正反两个方向的协调与平衡需要充分关注，不可以出现失衡的状态，否则容易引起肌肉劳损。比如，通常情况下，颈椎前部发生问题基本上是由于胸大肌始终处于紧张的状态，但是背部的肌肉却处于松弛的状态，二者之间存在明显差异，颈椎会受到严重的压迫，最终出现形状的改变。这种情况下，在实际锻炼过程中，正反方向的动作都需要做到位，而且必须呈现出协调性以及平衡性，这样才能达到应有的锻炼效果。另外，对于腰椎侧弯的患者来说，瑜伽训练过程中经常会出现后背竖直肌高、低不平衡的状况，如果出现了这类情况，患者首先需要针对位置较低的一侧实施练习，从而使两侧的高度达到平衡状态。

### (三) 配合相应的正脊手法

为了确保瑜伽运动对脊柱侧弯矫正发挥相应作用，需要配合一定的正脊手法来完成锻炼。正脊手法是指通过中医相关理论的应用，采取合理的推拿或者按摩的方式使患者的损伤状态得到有效恢复。在针对脊柱实施矫正的过程中，不仅需要借助理疗瑜伽开展练习，同时还需要结合合适的正脊手法，通过二者之间的相互促进使脊柱侧弯状态得到调整。另外，在针对不同部位的状况实施矫正的过程中，姿势选择非常重要，同时还要选择应用正确的瑜伽方式以及正脊手法。另外，在该过程中，必须借助专业人士的指导，确保每个动作都到位而且发挥应有效果，这同时也会避免损伤状况的出现。

## 四、理疗瑜伽对大学生脊柱形态影响的实验研究

### (一) 实验目的与实验设计

实验目的：现阶段，在我国社会环境中，出现脊柱侧弯状况的患者人数在全国总人口数量中所占的比重已经达到了1.06%，而该类疾病的发病率为1%~1.17%。对于大学生来说，如果他们出现脊柱侧弯的情况，那么他们的脊柱发育、身体骨架发育以及整个身高的增长等都会发生改变。因此，大学生后期的生长发育也会受到严重影响，甚至会对内脏器官的正常功能产生影响。因此，针对大学生的脊柱发育需要进行合理的预防与治疗。在有些临床调查研究中，研究者指出，通过对脊柱周围的肌肉力量实施合理的强化并且对韧带与肌肉的状态实施合理的调控，可以使软组织的状态发生改变，从而完成脊柱侧弯的矫正。而理疗瑜伽是指在治疗过程中应用瑜伽的锻炼方式，从而使脊柱侧弯等非正常的状况得到逐步改善。在锻炼期间，人体肌肉的紧张程度会得到缓解。由于瑜伽体式之间

存在明显不同,练习者可以选择合适的体式,针对不同部位的肌肉进行缓解,确保脊柱出现问题的小关节的状态得到调整。现阶段,在临床疾病治疗与康复过程中,理疗瑜伽的应用逐步提升。另外,在我国社会环境中,推拿手法也得到了逐步应用。通过推拿不仅可以使人体的脉络、气血得到疏解,同时也有利于肌肉紧张或者过度牵引状态的缓解,从而使脊椎损伤等疾病得到慢慢改变。但是,现阶段针对理疗瑜伽与按摩手法结合应用改善脊椎侧弯状况所开展的研究还相对较少。

实验设计:本次实验主要通过以下四个步骤完成:第一部分,数据测量。首先,针对H大学2022级选修瑜伽课程的学生完成脊柱状态的测量,同时还要记录测量数据以及学生的相关信息。第二部分:针对测量数据完成统计汇总工作。第三部分,开展矫正训练。该过程的时间为12周。每周利用理疗瑜伽完成矫正训练的次数为两次。根据矫正对象的实际状况选择合适的矫正方式以及矫正次数,确保可以获得良好的效果。第四部分,针对理疗瑜伽训练的矫正效果实施检验。在经过12周的训练之后,针对这些大学生的脊柱状态实施测量与评估,将相关数据完成对比分析并获得实验结果。

### (二) 实验对象与实验方法

实验对象:本次实验对象为H大学2022级选修瑜伽课的学生,选取的实验对象数量为40名。

实验方法:在实验开始之前,首先通过X片检查这些实验对象的脊柱状态,他们都出现了轻度脊柱侧弯的状况,而亚当测试(Adam test)分值超过了10,与此同时,这40名大学生基本都出现了后背不舒服的状况。按照随机抽样的方式将40名实验对象平均分为实验组和对照组。在实验组中,女生、男生的数量分别为12人、8人,平均年龄为 $20.1 \pm 1.5$ 岁。在对照组内,女生、男生的数量各为10人,平均年龄为 $19.9 \pm 1.9$ 岁。对两组实验者的资料实施比较分析,显示差异无统计学意义。在实验组实验者中主要应用了理疗瑜伽中脊柱理疗运动与推拿手法相结合的方式,从干预实验次数方面看,每周会进行4次锻炼,每次锻炼时间大约为40分钟。另外,总时间总共为5个疗程,每个疗程的时间为2个周。而对照组的方式并且其学习与生活不会受到影响。

在针对实验前后的实验者状况实施评估过程中,主要涉及到中文版SRS-22问卷、Cobb角以及身高的测量。

### (三) 实验结果

(1)在经过干预之后,实验组成员的身高平均出现了0.5cm的提升,实验前后有统计学差异( $P < 0.05$ );而经过日常锻炼干预之后,对照组成员的身高平均出现了0.1cm的提升,实验前后无显著性差异( $P > 0.05$ )。

(2)SRS-22问卷题目总共设计了22个,相关内容主要涉及功能活动、自我形象、疼痛、心理健康及满意度。在经过干预之后,试验组成员的问卷得分比干预之前的分值出现了显著性差异( $P < 0.05$ );在经过干预之后,对照组成员的问卷得分比干预之前的分值没有出现显著性差异( $P > 0.05$ )。

(3)在经过干预之后,实验组的Cobb角度数值比干预之前呈现出了显著性差异( $P < 0.05$ );而经过干预之后,对照组的Cobb角度数值比干预之前没有城乡出显著性差异( $P > 0.05$ )。

### (四) 实验结论

(1)在经过12个周理疗瑜伽与推拿手法的结合应用之后,实验对象的脊柱侧弯的状况发生了改变,而且实验对象的疼痛状况也得到了缓解。

(2)从一定程度上看,12个周理疗瑜伽与推拿手法的相互结合可以使实验对象的身体姿势、背部肌肉的紧张程度以及力量感等得到调整。

(3)从一定意义上看,通过12个周理疗瑜伽与推拿疗法的相互应用,可以使大学生的自我形象评价状态发生好的转变,这也有利于大学生自信心的提升。

(4)从肌肉力量以及协调性方面来看,通过实验可以发现这种方法有利于大学生的身高发育。

### 五、瑜伽运动注意事项

在身体锻炼过程中,任何锻炼方式或体育项目都会存在一定的风险。尽管理疗瑜伽的动作比较柔缓,但在矫正训练过程中需要对大学生的实际状况进行评估并进一步说明训练过程中需要注意的关键事项,确保大学生可以按照标准完成训练。

其一,瑜伽训练最好是身体处于空腹状态下完成。在饮食结束3-4小时之后可以参与瑜伽运动,由于水分也会对人体产生影响,但是水分在体内停留时间相对较短,运动前需要控制饮水量。在饮用了液体之后,大约需要在半个小时之后再行理疗瑜伽练习。

其二,在瑜伽训练过程中,训练者需要把充分把握身体的实际状况,并且需要在身体能接受的最大承受范围之内完成训练,不能出现过度拉伸的状况,避免训练对身体造成额外的损伤。通常情况下,任何运动在身体可承受范围之内都会对身体产生积极作用,但是,如果超过了身体可接受的范围,那么人体则会受到伤害。由此可见,尽管瑜伽练习比较温和,而且对身体产生损害的可能性相对较小。但是,现阶段,在实际练习过程中,瑜伽训练也会对人的肌肉、骨骼、关节等产生损害。这种情况出现的主要原因是因为训练者没有按照标准完成瑜伽动作,而且还没有充分掌握自己的身体状况,出现了急于求成的心理,最终使瑜伽练习的尺度没有准确把握。

其三,在瑜伽矫正训练过程中,如果练习者的身体出现不舒服的状况或者体力跟不上,这种情况需要马上停止瑜伽练习,不能强忍着身体的不舒服做训练。这是因为当人的身体出现了不舒服或者体力跟不上的情况时,人并不能完全控制身体的动作,如果有些动作没有得到良好的控制,那么一旦出现失误,身体将会受到严重的伤害。由此可见,在实际情况下,需要充分把握自身的实际状况,做到合理的训练。

其四,在所有动作练习过程中,需要用鼻子完成呼吸。在特殊情况下则按照相应规定完成。

其五,在理疗瑜伽练习过程中,需要按步骤、按自己的身体状况逐步完成训练,不能抱有着急的心态。

其六,在女性生理期的时候,锻炼者需要按照自己身体可承受的状况完成锻炼,但是需要尽可能避免倒立、拉伸、腹部压迫以及身体会发生倾斜的瑜伽动作,确保身体状况不受影响。

其七,任何瑜伽体位训练的开始与结束都需要使训练者的身体处于放松状态,而且还需要配合缓慢的深呼吸。在人体运动过程中,机体对血液的需求状况也会发生改变。只有在整个身体都处于放松的情况下,血液的供应才能达到运动的要求,从而有利于身体锻炼或者恢复。

### 参考文献:

- [1]赵桑晴.“健康中国”背景下瑜伽运动在健康促进中的优势[J].当代体育科技,2021,11(31):131-133.
- [2]李庆芳,黄伟坚,古宇标,任间仪,谭转仪,谢映红.艾灸理疗联合瑜伽运动在护理人员职业性腰背痛治疗中的应用效果[J].中外医学研究,2022,20(02):169-172.
- [3]李圆圆,常先厚,张尧,张俊毅.理疗瑜伽对高校体育专业学生身心影响的教学实验研究——以淮南师范学院为例[J].商丘师范学院学报,2020,36(03):106-109.
- [4]史雨鑫.理疗瑜伽对校正脊柱侧弯的作用浅谈[J].当代体育科技,2019,9(35):19+21.
- [5]欧伟健,罗采薇.理疗瑜伽对校正脊柱侧弯的作用研究[J].群文天地,2011(02):199.