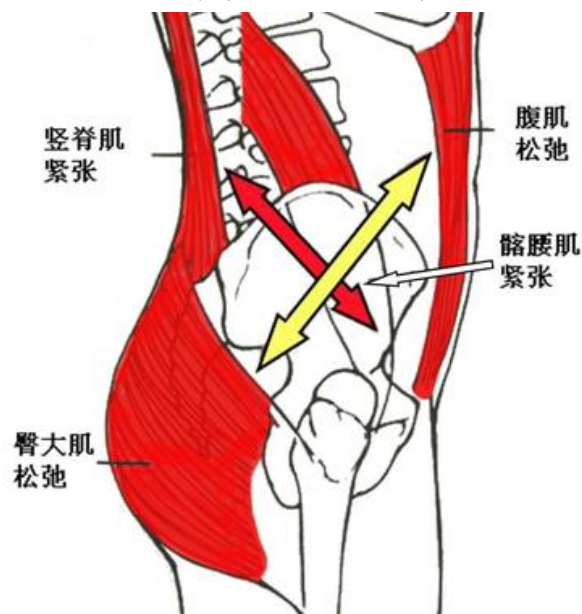


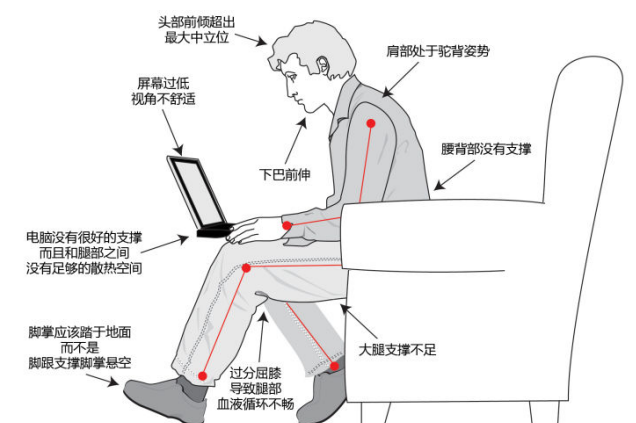
1.简述

就是屁股翘，肚子挺，不是因为臀肌发达和啤酒肚，而是因为骨盆前倾了，骨盆前倾只是表象，医学上叫下交叉综合征，(位置在下体，又以交叉形式出现，所以叫这个)



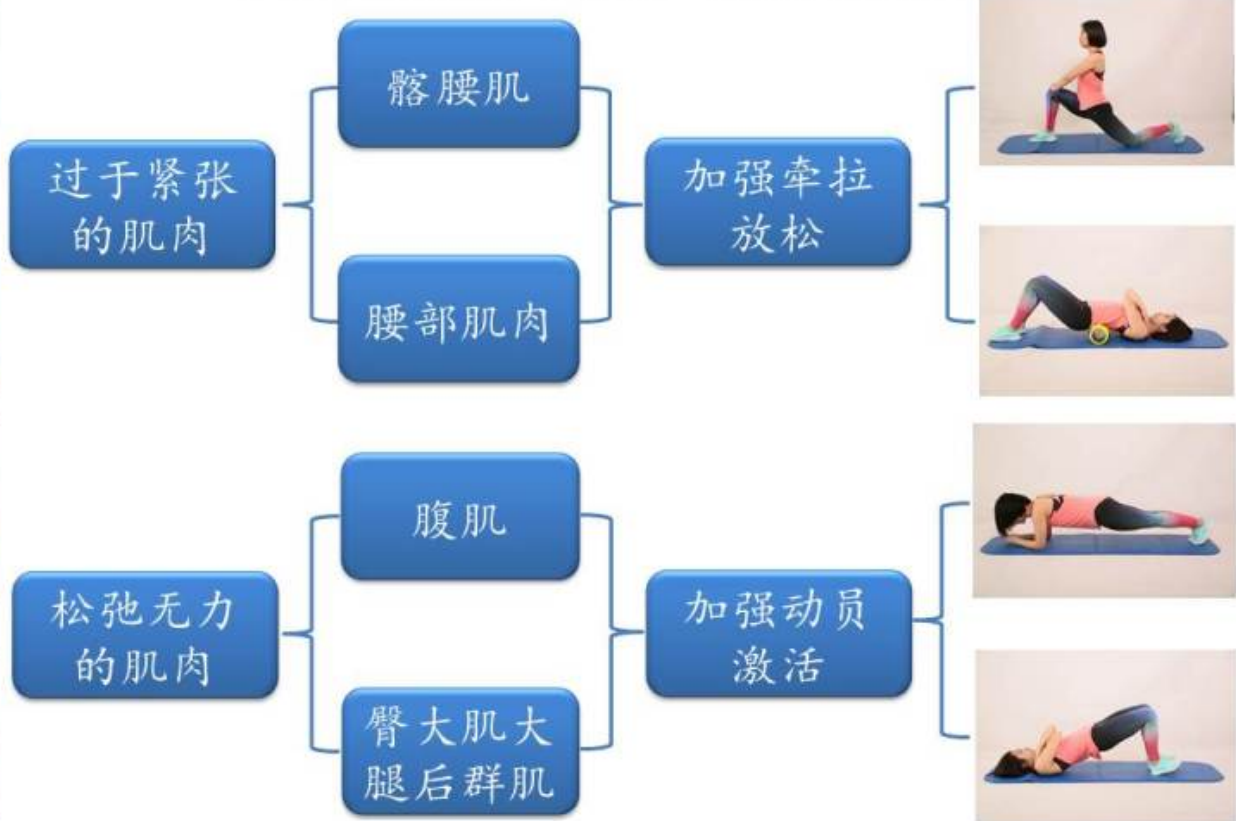
2.发生原因

其中最常见的原因是由于我们长期伏案工作，导致髋部前方肌肉——髂腰肌被缩短，久而久之导致这一肌肉伸展性弹性下降，导致这一肌肉拉动骨盆向前旋转从而引发骨盆前倾。



3. 纠正

下交叉综合征矫正康复方法



<https://www.zhihu.com/question/21251847>