

A4 PDF · APPLE CALENDAR · SVG 图谱 ·
V1.0

强直性脊柱炎 12 周生活训练全方案

面向手机和电脑阅读的单语中文执行包。
核心目标是：控炎、保功能、
安全回归跑步，并把日历、
追踪和复查节点放进一个统一系统。

基础信息

33 岁 / 男

身高体重

**182 cm / 82
kg**

工作训练条件

**标准白天班 ·
家里 + 健身房**

生活习惯

维持当前零烟酒状态

报告时间

2026-03-16

最后更新

**2026-03-16
18:40 CST**

计划定位

这不是“运动热血版”计划，而是以病症
复查结果和可持续执行为核心的康
药物路径仍以风湿免疫科医嘱为准

12 周目标

- 第 1-2 周：控炎和解僵
- 第 3-6 周：恢复稳定活动与低冲
- 第 7-12 周：回归慢跑与基础力量

交付物清单

- 可点击目录 PDF
- 26 个原创 SVG 线稿 + PNG
- Apple / Google 日历
- CSV 追踪表
- Apple Reminders 脚本
- 导入与同步说明

目录

点击任一条目可直接跳转；每章顶部和动作页底部都提供回链，适合 iPhone 和 Mac 快速查看。

阅读与背景

- 使用说明
- 你的报告意味着什么
- 12 周总路线

支持模块

- 饮食与补给
- 用药与监测
- 红旗症状
- Apple Calendar 与 iPhone 导入

执行主线

- 每日作息优化
- 训练总表
- 动作修复图谱
- 跑步回归
- 力量训练回归

附录

- 可信来源目录
- 动作图来源映射表
- 术语解释
- 症状评分表

使用说明

[返回目录](#)

先把文档当成执行总控制台，而不是一次性通读完就放下的报告。

每天看

作息 + 训练 + 追踪

- 晨起解僵、
白天微活动、睡前恢复
- 当周训练安排和动作页
- 当晚记录晨僵、
疼痛和训练反应

flare 时看

降级模板

- 直接切到 flare 模板
- 保留轻活动度和短步行
- 查看停止信号和红旗症状

复诊前看

监测与复盘

- 2 周、4 周、8 周、12 周
- 把追踪表和日历完成
- 升级治疗只写成
“与风湿免疫科讨论”

这份文档不能替代医生面诊。药物、影像和化验相关决策仍以风湿免疫科医嘱为准；训练建议的作用是提高功能、帮助症状管理，不是替代疾病控制。

如何配合 PDF、 日历和追踪表

- PDF 管结构和动作细节。
- Calendar 管每天什么时候做。
- CSV
管做完之后身体给了什么反馈。

执行底线

- 症状稳定优先于计划完成率。
- 第二天的反馈比当下
“能不能咬牙做完”更重要。
- 任何红旗症状都跳出训练逻辑，
直接进入医疗评估逻辑。

你的报告意味着什么

[返回目录](#)

这里不伪造你未提供的具体数值，而是解释这些关键项目为什么会把管理重点放在活动性中轴脊柱关节炎 / 强直性脊柱炎框架上。

HLA-B27

HLA-B27 不是“单独就能下诊断”的开关，但在有炎性腰背痛、晨僵、骶髌关节影像线索或家族史时，会提高中轴脊柱关节炎的临床概率。

依据：NIAMS: Ankylosing Spondylitis

ESR / CRP

ESR 和 CRP 是炎症活跃度的辅助指标。升高时支持“目前有炎症活动”的判断，但正常并不能完全排除活动性。

依据：NIAMS: Ankylosing Spondylitis

骶髌关节影像

影像提示骶髌关节炎或慢性改变时，会把症状从“普通机械性腰痛”推向炎症性中轴疾病框架。MRI 对早期炎症更敏感；X 线更看结构变化。

依据：NIAMS: Ankylosing Spondylitis

门诊诊断

当症状模式、查体、炎症指标和影像拼起来符合炎性中轴病程时，临床上就会按活动性中轴脊柱关节炎 / 强直性脊柱炎去管理，而不是只按“腰肌劳损”处理。

依据：2019 ACR/SAA/SPARTAN Recommendations

当前训练目标

控炎

减少晨僵、夜间痛和活动后反跳，
让药物和恢复策略更容易发挥作用。

当前训练目标

保功能

保持胸廓活动、
髋后侧余地、核心/
臀部稳定和日常步态质量。

当前训练目标

安全回归跑

先恢复低冲击
再跑走结合，
最后回到慢跑

12 周总路线

分阶段不是保守，而是为了让症状管理、功能恢复和跑步回归同时成立。

第 1 阶段：控炎和解僵

第 1-2 周

2026-03-16 至 2026-03-29

压低晨僵和活动后不适，
把身体重新带回
“能连续完成基础活动”
的状态。

进入条件：起始阶段，
无需额外门槛；
默认从这里开始。

停止条件：晨僵明显加重、
夜间痛增多、负重后持续痛
>24 小时、
出现红旗症状时停止升级。

回退条件：
任何训练后第二天疼痛/
僵硬明显上跳，
就回到轻活动度 + 步行。

- 每天晨起解僵 10-15 分钟。
- 白天每 30-45 分钟做 2-3 分钟微活动。

- 低强度有氧 20-40 分钟，首选快走、椭圆机、骑车或游泳。
- 暂停间歇跑、节奏跑、坡跑、爆发跳跃和大重量深蹲/硬拉。

第 2 阶段： 恢复稳定活动与低冲击有氧

第 3-6 周

2026-03-30 至 2026-04-26

把症状稳定住，
逐步恢复核心和髋部控制，
让低冲击连续运动重新变得可持续。

进入条件：晨僵较基线下降；
夜间痛没有继续走高；快走或骑车
20-30 分钟后第二天不反跳。

停止条件：
跑走或稳定训练后出现进行性痛、
明显跛行、夜里被痛醒增多。

回退条件：退回到第 1
阶段的低强度有氧和轻量稳定动作，
直到连续 5-7 天稳定。

- 每周 2 次稳定/修复训练。
- 每周 3 次低冲击有氧。
- 继续每天晨间和白天微活动。
- 符合门槛后可以开始跑走结合，不以配速为目标。

第 3 阶段：

第 7-12 周

2026-04-27 至

平稳回到慢跑，
而不是急着追

进入条件：稳
低冲击有氧 30
必要复查结果

停止条件：跑
小时症状持续
跑步技术明显

回退条件：先
必要时回到跑

- 每周 3 次跑
- 每周 2 次力
- 每周 1-2 次
- 仍以症状稳
不冲配速目

周次	核心安排	这周最重要的判断
第 1 周	晨起解僵 + 微活动 + 3 次低强度有氧	观察晨僵分钟数、
第 2 周	保持第 1 周结构，增加 1 次轻稳定训练	如果症状继续下降
第 3 周	2 次稳定/修复 + 3 次低冲击有氧	开始更稳定的髋/
第 4 周	延续阶段 2，周内保持节律	第一个明确复盘点
第 5 周	满足门槛可加入跑走结合 1 次	跑后 24 小时回看
第 6 周	稳定后可把跑走结合增到 2 次	仍不追求配速
第 7 周	开始阶段 3：3 次跑步相关训练 + 2 次力量	只用舒适慢跑/跑
第 8 周	保持总量稳定，小步递进	第二个关键复查点
第 9 周	慢跑时间小幅增加，继续核心/臀部优先	观察睡眠与恢复
第 10 周	维持每周结构，不额外叠加大重量	看是否能连续两周
第 11 周	若稳定，可把一次跑步做成连续慢跑	仍以轻松能对话为
第 12 周	整理 12 周数据，准备下一个版本	第 12 周复盘与复

每日作息时间表优化

[返回目录](#)

标准白天班最怕的是“起床僵 + 久坐僵 + 晚上训练太硬”。
模板的作用就是把这三件事同时压住。

工作日

07:00

固定起床

微活动

30-45 分钟

久坐打断频率

咖啡因截止

14:00

给夜间睡眠留余地

目标上床

23:00

维持稳定节律

标准工作日模板

目标是把“起床后僵硬”和
“久坐后僵硬”同时压住。

07:00	起床
07:05	喝水 300-500 ml
07:10	晨起解僵 12 分钟
07:25	光照 + 短步行 10-15 分钟
07:45	早餐
09:00	开始工作
09:00-18:00	每 30-45 分钟微活动 2-3 分钟
12:30	午饭后步行 10-15 分钟
14:00	咖啡因截止
18:30	训练或恢复模块
21:30	降光，停止高刺激工作
22:00	睡前恢复 8-12 分钟
23:00	上床

flare 模板

flare 日最重要的是降级，而不是硬扛完成计划。

起床时间	尽量不变
晨起	仅保留胸廓呼吸、骨盆前后倾、猫牛轻活动、短步行
白天	把久坐切碎，减少连续固定姿势
当天	取消质量训练与跑步
晚上	复盘是否需要联系医生或提前复查

维持当前零烟酒状态就是你的优势习惯，不需要把篇幅浪费在“戒烟限酒”上。
真正决定恢复质量的，是作息稳定度、
白天久坐切碎程度和是否按门槛升级训练。

训练总表

[返回目录](#)

先安排频次，再选模块；家里和健身房只是器械环境不同，训练逻辑不变。

阶段	每周频次	时长	工作日排法	周末排法	家/健
第 1 阶段	每天晨起解僵；3 次低强度有氧；1-2 次轻稳定	10-40 分钟	下班后快走 / 椭圆机 / 轻活动度	步行或骑车 + 晨间动作复习	家/健
第 2 阶段	2 次稳定修复；3 次低冲击有氧；每天晨间和微活动	20-45 分钟	周二 / 周五做稳定；周一/四/六做有氧	满足门槛可加 1 次跑走结合	家/健
第 3 阶段	3 次跑步相关；2 次力量/稳定；1-2 次轻恢复	30-50 分钟	周中跑步 2 次 + 力量 1 次	周末跑步 1 次 + 力量 1 次	家/健

工作日优先级

1. 晨起解僵
2. 白天微活动
3. 下班后主训练或低冲击有氧
4. 睡前恢复

一旦时间不够，删什么

1. 先删额外数量和强度
2. 再删非核心辅助动作
3. 不删晨起解僵、微活动和睡前恢复
4. flare 日直接切到降级模板

动作修复图谱

[返回目录](#)

所有插图均为原创 SVG 线稿，图下注明动作设计依据来源；
动作页底部保留回链，方便在手机上来回跳转。

晨起解僵组

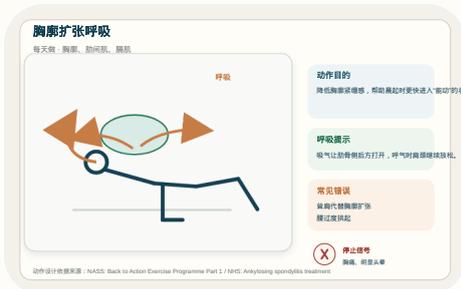
优先解决起床后胸廓、腰背、髋后侧和小腿的“卡住感”。

胸廓扩张呼吸

每天做

第 1-3 阶段

胸廓、肋间肌、膈肌



动作目的

降低胸廓紧绷感，
帮助晨起时更快进入“能动”
的状态。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

胸廓、肋间肌、膈肌

执行步骤

1. 仰卧或坐姿，
双手放在下侧肋骨。
2. 用鼻吸气 4 秒，
感觉肋骨向两侧和后侧打开。
3. 口呼气 4-6 秒，
让肩膀保持放松，不耸肩。
4. 每次呼气后短暂停 1 秒，
再进入下一次。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 5-6 次呼吸；节奏 4
秒吸 + 4-6 秒呼；休息 30 秒

疼痛阈值

胸背部不适不超过 3/10，
可有轻拉伸感但不追求深吸到疼。

常见错误

- 耸肩代替胸廓扩张
- 腰过度拱起
- 呼气太急导致头晕

替代动作

flare 时改成坐姿靠背呼吸，
不做深吸。

停止信号

- 胸痛、明显头晕
- 呼吸费力
- 诱发尖锐背痛

来源

NASS: Back to Action Exercise
Programme Part 1 / NHS:
Ankylosing spondylitis treatment

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

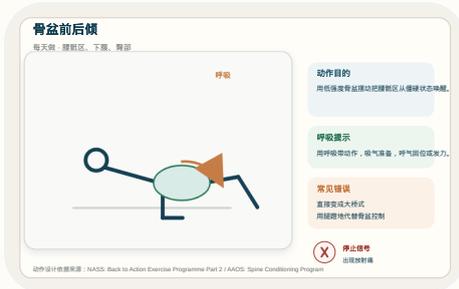
[返回目录](#)

骨盆前后倾

每天做

第 1-3 阶段

腰骶区、下腹、臀部



动作目的

用低强度骨盆摆动把腰骶区从僵硬状态唤醒。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

腰骶区、下腹、臀部

执行步骤

1. 仰卧屈膝，双脚踩地与髌同宽。
2. 呼气时轻轻把腰背贴向地面，骨盆后倾。
3. 吸气时回到中立位，再轻轻前倾，不做大幅度顶腰。
4. 全程动作小而慢，关注骨盆滚动而不是用力抬臀。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组；每组 8-10 次；2-0-2 节奏；休息 30-45 秒

疼痛阈值

腰骶不适不超过 3/10，第二天不应更僵。

常见错误

- 直接变成大桥式

- 用腿蹬地代替骨盆控制
- 动作过快

替代动作

可改成坐姿骨盆前后倾。

停止信号

- 出现放射痛
- 骨盆动作后症状持续加重

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

猫牛式轻活动

每天做

第 1-3 阶段

全脊柱、肩胛、骨盆



动作目的

让脊柱在可控范围内重新活动，而不是一早就强拉。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

全脊柱、肩胛、骨盆

执行步骤

1. 四点跪位，手在肩下、膝在髌下。
2. 呼气时轻轻拱背，目光看向膝盖。
3. 吸气时回到中立，再做轻微伸展，不追求夸张塌腰。
4. 全程用呼吸带动作，保持颈部放松。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 6-8 次；呼吸驱动；休息 30 秒

疼痛阈值

活动感可以有，
尖锐刺痛不接受。

常见错误

- 塌腰太大
- 耸肩
- 动作太快像甩动

替代动作

若手腕不舒服，
可改成坐姿脊柱轻活动。

停止信号

- 上肢麻痛
- 明显眩晕
- 腰背痛升级

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ NIAMS: Ankylosing
Spondylitis

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

开书式胸椎旋转

每天做

第 1-3 阶段

胸椎、胸大肌前侧、肩前部



动作目的

改善胸椎旋转，减少久坐后“上背打不开”的感觉。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

胸椎、胸大肌前侧、肩前部

执行步骤

1. 侧卧，双髋双膝叠放，双手前伸相叠。
2. 吸气准备，呼气时上侧手臂慢慢打开，带动胸椎旋转。
3. 骨盆尽量保持稳定，不把动作偷成整个人翻过去。
4. 回到起始位后换侧。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 6 次；慢速；
休息 30 秒

疼痛阈值

旋转到轻拉伸即可，
不以碰地为目标。

常见错误

- 骨盆跟着滚动
- 手臂甩过去
- 耸肩

替代动作

可减小旋转角度，
或改为坐姿胸椎旋转。

停止信号

- 胸前或肩前刺痛
- 诱发头晕
- 旋转后次日痛明显上升

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

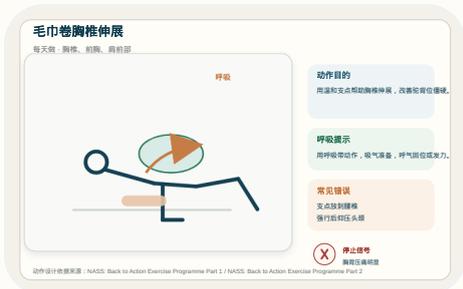
[返回目录](#)

毛巾卷胸椎伸展

每天做

第 1-2 阶段优先，第 3 阶段按需保留

胸椎、前胸、肩前部



动作目的

用温和支点帮助胸椎伸展，改善驼背位僵硬。

适合阶段

第 1-2 阶段优先，第 3 阶段按需保留

主要目标部位

胸椎、前胸、肩前部

执行步骤

1. 用毛巾卷或小瑜伽枕垫在胸椎中段。
2. 仰卧屈膝，双手轻托头或抱胸。
3. 吸气时保持胸廓打开，呼气时让身体自然贴合支点。
4. 每次停留 2-3 次呼吸，再稍微调整位置。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 个位置；每个位置 3 次呼吸；休息按需

疼痛阈值

只能有“打开感”，不能有压迫样疼痛。

常见错误

- 支点放到腰椎
- 强行后仰压头颈
- 停留过久导致不适

替代动作

靠墙胸椎伸展或开书式。

停止信号

- 胸背压痛明显
- 头晕恶心
- 放射痛

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

站姿髋屈肌拉伸

每天做

第 1-3 阶段

髋屈肌、股四头肌前侧



动作目的

抵消久坐带来的髋前侧紧张，
减少骨盆前拉。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

髋屈肌、股四头肌前侧

执行步骤

1. 分腿站立，后脚脚跟抬起，
双手扶墙保持稳定。
2. 骨盆轻轻后收，
身体整体向前移直到后侧髋前部有拉伸。
3. 胸口保持抬起，不要塌腰顶出去。
4. 两侧轮换。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 20-30 秒；休息 20 秒

疼痛阈值

拉伸感 2-3/10 即可。

常见错误

- 塌腰代偿

- 前膝过度前冲
- 后脚外八过大

替代动作

半跪髌屈肌拉伸或缩短站距。

停止信号

- 腹股沟刺痛
- 膝痛
- 腰前侧压痛加重

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1 /
AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

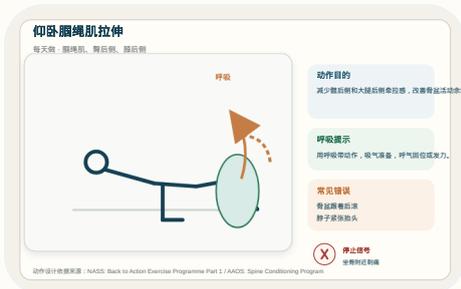
[返回目录](#)

仰卧腘绳肌拉伸

每天做

第 1-3 阶段

腘绳肌、臀后侧、膝后侧



动作目的

减少髁后侧和大腿后侧牵拉感，改善骨盆活动余地。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

腘绳肌、臀后侧、膝后侧

执行步骤

1. 仰卧，一条腿屈膝踩地，另一条腿抬起。
2. 用毛巾或手扶住大腿后侧，缓慢伸膝直到后侧有拉伸。
3. 脚踝保持自然，不强行勾脚到抽筋。
4. 保持呼吸，换侧。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 20-30 秒；休息 20 秒

疼痛阈值

轻拉伸即可，不追求腿抬高。

常见错误

- 骨盆跟着后滚
- 脖子紧张抬头
- 膝盖锁死硬拉

替代动作

坐姿轻度腘绳肌拉伸。

停止信号

- 坐骨附近刺痛
- 神经牵扯感
- 腿麻

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

小腿后侧拉伸

每天做

第 1-3 阶段

腓肠肌、比目鱼肌、跟腱



动作目的

维持踝背屈余地，
为步行和后续跑步回归做准备。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

腓肠肌、比目鱼肌、跟腱

执行步骤

1. 面对墙站立，双手扶墙，一脚在前一脚在后。
2. 后腿脚跟压地，身体整体向墙前移。
3. 膝伸直做腓肠肌拉伸，稍屈膝可转向比目鱼肌。
4. 换侧重复。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 20-30 秒；休息 20 秒

疼痛阈值

只接受温和牵拉感。

常见错误

- 后脚脚跟抬起
- 身体歪斜
- 为了更深拉伸硬顶前膝

替代动作

台阶下压的轻量版本。

停止信号

- 跟腱刺痛
- 足底抽痛
- 次日小腿明显紧到影响走路

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2 /
AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

姿势与活动度组

优先修复颈胸姿势、肩胛控制和日间坐姿后僵硬。

下巴回收

每天做

第 1-3 阶段

深颈屈肌、颈后侧放松



动作目的

减少头前伸位，
给颈胸段一个更省力的起点。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

深颈屈肌、颈后侧放松

执行步骤

1. 站姿或坐姿，
眼睛平视前方。
2. 像轻轻做“双下巴”
一样把下巴往后收，
而不是低头。
3. 保持后脑勺向上延伸感，停
2-3 秒后放松。
4. 重复时肩膀保持放松。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 8-10 次；每次停 2-3
秒；休息 20 秒

疼痛阈值

颈部紧张可接受，
头痛或眩晕不接受。

常见错误

- 变成低头
- 耸肩
- 用力过猛

替代动作

靠墙做更容易找到中立位。

停止信号

- 手臂麻木
- 眩晕
- 头痛加重

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ NIAMS: Ankylosing
Spondylitis

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

肩胛后缩

每天做

第 1-3 阶段

中下斜方肌、菱形肌、肩胛稳定



动作目的

改善久坐圆肩，
让胸廓扩张和上背承托更容易。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

中下斜方肌、菱形肌、肩胛稳定

执行步骤

1. 坐姿或站姿，
双臂自然垂放。
2. 轻轻把肩胛向后下方收，
不耸肩不挺腰。
3. 停 2 秒后放松，
保持呼吸顺畅。
4. 需要时可配合弹力带轻拉。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组； 每组 10-12 次； 节奏稳
； 休息 30 秒

疼痛阈值

肩胛周围酸胀可接受，
肩前夹痛不接受。

常见错误

- 耸肩代偿
- 胸口过度顶出
- 肘往后甩太多

替代动作

靠墙站姿重置先做，
再加肩胛后缩。

停止信号

- 肩前刺痛
- 手臂麻痛

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

门框胸肌拉伸

每天做

第 1-3 阶段

胸大肌、胸小肌、肩前部



动作目的

释放前胸紧绷，
帮助胸椎和肩胛回到更中立的位置。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

胸大肌、胸小肌、肩前部

执行步骤

1. 前臂放在门框两侧，
肘略低于肩。
2. 一脚向前，
身体轻轻前移直到前胸有拉伸。
3. 保持肋骨不过分外翻，
颈部放松。
4. 停留后回到中立。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 20-30 秒；休息 20 秒

疼痛阈值

前胸拉伸感即可，肩前夹痛不行。

常见错误

- 手臂抬太高压肩
- 塌腰顶胸
- 步幅太大硬撑

替代动作

开书式或墙角拉伸。

停止信号

- 肩前锐痛
- 手臂放射麻痛

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 1
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

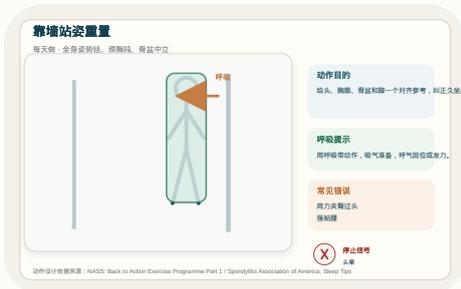
[返回目录](#)

靠墙站姿重置

每天做

第 1-3 阶段

全身姿势链、颈胸段、骨盆中立



动作目的

给头、胸廓、骨盆和脚一个对齐参考，纠正久坐后的姿势漂移。

适合阶段

第 1-3 阶段

主要目标部位

全身姿势链、颈胸段、骨盆中立

执行步骤

1. 脚跟离墙约 5-10 cm，臀部、上背、后脑勺轻触墙面。
2. 下巴轻收，肋骨回落，骨盆回到中立。
3. 保持自然呼吸 3-5 次，不追求把腰完全贴墙。
4. 离墙后尽量把这个姿势带到日常站姿。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 3-5 次呼吸；休息 20 秒

疼痛阈值

姿势重置不应带来疼痛升级。

常见错误

- 用力夹臀过头

- 强贴腰
- 下巴抬起

替代动作

墙边只做下巴回收和肋骨回落。

停止信号

- 头晕
- 腰背压痛明显增加

来源

NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 / Spondylitis Association of America: Sleep Tips

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

胸椎伸展滑墙

每周 3-4 次

第 2-3 阶段

胸椎、前锯肌、下斜方肌、肩胛上旋



动作目的

把胸椎伸展和肩胛上旋联系起来，为上肢姿势与呼吸腾空间。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

胸椎、前锯肌、下斜方肌、肩胛上旋

执行步骤

1. 背靠墙站立，前臂贴墙，肘约 90 度。
2. 保持肋骨回落，缓慢把手臂沿墙向上滑。
3. 到仍能控制的位置即可，再缓慢下滑。
4. 全程不要用耸肩或腰椎过伸代偿。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2 组；每组 8 次；2-1-2 节奏；休息 30 秒

疼痛阈值

肩前或颈部不适超过 3/10 就减量。

常见错误

- 耸肩
- 腰椎代偿
- 手臂硬压墙造成肩夹挤

替代动作

改成桌边滑墙或仅做肩胛后缩。

停止信号

- 肩痛走高
- 手臂麻痛
- 颈痛明显上升

来源

NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 / AAOS: Spine Conditioning Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

髌关节外展控制

每周 3-4 次

第 2-3 阶段

臀中肌、骨盆控制



动作目的

先把髌外展控制找回来，
跑步时膝和骨盆更稳。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

臀中肌、骨盆控制

执行步骤

1. 站姿扶墙，身体保持直立。
2. 一条腿向外轻抬 20-30 度，
不歪身体。
3. 慢慢回到起始位，
保持脚尖朝前。
4. 两侧轮换。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2-3 组；每组 10-12 次；2-
1-2 节奏；休息 30 秒

疼痛阈值

髌侧酸胀可接受，
腰侧代偿痛不接受。

常见错误

- 身体侧倾
- 脚尖外旋
- 抬太高变成摆腿

替代动作

侧卧蚌式或短距离弹力带侧移。

停止信号

- 髋关节深部刺痛
- 膝外侧不适加重

来源

NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 / AAOS: Spine Conditioning Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

稳定与修复组

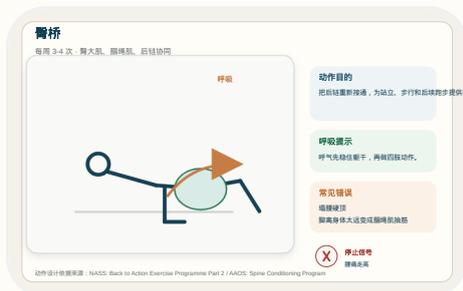
用低风险动作把核心、臀和背部耐受重新搭起来。

臀桥

每周 3-4 次

第 2-3 阶段

臀大肌、腘绳肌、后链协同



动作目的

把后链重新接通，为站立、步行和后续跑步提供基础推力。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

臀大肌、腘绳肌、后链协同

执行步骤

1. 仰卧屈膝，
脚跟离臀部一小步。
2. 呼气时收紧下腹和臀部，
抬起骨盆到身体成斜线。
3. 顶点停 1 秒，再慢慢下放。
4. 不需要抬很高，
以腰不顶住为准。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组；每组 8-12 次；2-1-2
节奏；休息 45 秒

疼痛阈值

臀部用力感应明显，
腰骶不适应保持低。

常见错误

- 塌腰硬顶
- 脚离身体太远变成腘绳肌抽筋
- 膝外翻

替代动作

短桥或只做骨盆后倾。

停止信号

- 腰痛走高
- 腿后侧抽筋反复出现

来源

NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 / AAOS: Spine Conditioning Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

单腿臀桥入门版

进入第 3 阶段后再加入

第 3 阶段

臀大肌、骨盆抗旋转、腘绳肌



动作目的

在不追重的前提下增加臀部与骨盆控制挑战。

适合阶段

第 3 阶段

主要目标部位

臀大肌、骨盆抗旋转、腘绳肌

执行步骤

1. 先完成稳定的双腿臀桥。
2. 顶起后只把一脚轻轻离地几厘米，保持骨盆平。
3. 停 1 秒放回，换边。
4. 如果骨盆明显歪斜，退回双腿版本。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 5-6 次；稳住优先；休息 45 秒

疼痛阈值

只接受臀部工作感，不接受腰骶压迫。

常见错误

- 抬腿过高

- **骨盆旋转**
- 为了完成次数硬顶腰

替代动作

双腿臀桥 + 单腿抬脚跟。

停止信号

- 腰骶刺痛
- 骨盆控制完全散掉

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

鸟狗

每周 3 次

第 2-3 阶段

核心抗旋转、臀部、肩胛稳定



动作目的

训练脊柱中立下的四肢控制，是跑步和力量训练的低风险桥梁。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

核心抗旋转、臀部、肩胛稳定

执行步骤

1. 四点跪位，先找到中立位。
2. 缓慢伸出一侧手臂和对侧腿，骨盆和胸廓尽量不晃。
3. 停 1-2 秒后回位，换边。
4. 手脚伸远而不是抬很高。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2-3 组；每组 6-8 次；
节奏稳；休息 30 秒

疼痛阈值

腰背不适保持低，
动作后不应更僵。

常见错误

- 腰塌或拱背
- 骨盆左右晃
- 抬腿太高

替代动作

只伸手或只伸腿。

停止信号

- 出现放射痛
- 无法控制中立位

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

死虫

每周 3 次

第 2-3 阶段

下腹、核心抗伸展、髋屈协同



动作目的

用仰卧抗伸展训练降低跑步和力量训练中的腰代偿。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

下腹、核心抗伸展、髋屈协同

执行步骤

1. 仰卧，髋膝 90 度，双臂指向天花板。
2. 呼气时轻收肋骨和下腹，缓慢伸出一侧腿和对侧手。
3. 腰背保持稳定，回位后换边。
4. 动作幅度只做到腰不离地。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 6-8 次；2-1-2 节奏；休息 30 秒

疼痛阈值

下腹工作感优先，腰部压痛不接受。

常见错误

- 把腿放得太低导致腰拱起
- 憋气

- 动作太快

替代动作

只动腿或只动手。

停止信号

- 腰痛升级
- 腹股沟夹痛明显

来源

AAOS: Spine Conditioning
Program / NASS: Back to
Action Exercise
Programme Part 2

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

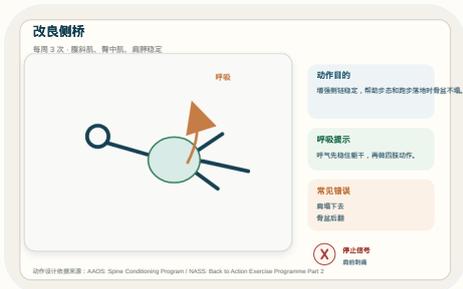
[返回目录](#)

改良侧桥

每周 3 次

第 2-3 阶段

腹斜肌、臀中肌、肩胛稳定



动作目的

增强侧链稳定，
帮助步态和跑步落地时骨盆不塌。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

腹斜肌、臀中肌、肩胛稳定

执行步骤

1. 侧卧，膝盖弯曲，前臂撑地在肩下。
2. 抬起骨盆到头-肩-髌-膝一条斜线。
3. 保持呼吸，停留后缓慢放下。
4. 先求稳定再求时间。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2-3 组；每组 10-20 秒；
休息 30-45 秒

疼痛阈值

侧腰发力可接受，
肩痛和腰夹痛不接受。

常见错误

- 肩塌下去
- 骨盆后翻
- 憋气

替代动作

侧卧抬髋的小范围版本。

停止信号

- 肩前刺痛
- 腰侧痛明显上升

来源

AAOS: Spine Conditioning
Program / NASS: Back to
Action Exercise
Programme Part 2

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

Pallof 抗旋转

每周 2-3 次

第 2-3 阶段

核心抗旋转、髋和胸廓稳定



动作目的

练核心抗旋转和站姿控制，
减少上半身乱晃。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

核心抗旋转、髋和胸廓稳定

执行步骤

1. 弹力带固定在身体一侧，
站姿双脚与髋同宽。
2. 双手把弹力带从胸前缓慢推出，
再收回。
3. 保持骨盆和胸廓正对前方，
不让身体被拉旋转。
4. 两侧都做。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2-3 组；每组 8-10 次；慢速
；休息 30 秒

疼痛阈值

只接受核心发力感，
不接受腰扭痛。

常见错误

- 身体被拉转
- 耸肩
- 站距太窄导致晃动

替代动作

跪姿短程 Pallof 或死虫。

停止信号

- 腰部扭痛
- 肩前不适明显

来源

AAOS: Spine Conditioning
Program / NASS: Back to
Action Exercise
Programme Part 2

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

箱式坐站

每周 2-3 次

第 2-3 阶段

臀部、股四头肌、躯干控制



动作目的

把日常起坐模式练回稳定，
是回归下肢力量的低门槛入口。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

臀部、股四头肌、躯干控制

执行步骤

1. 坐在稳固箱子或椅子前 1/3 处，双脚与髌同宽。
2. 略微前倾后站起，
注意膝盖和脚尖方向一致。
3. 缓慢坐回，
不要直接砸下去。
4. 保持胸口打开、
肋骨不过度外翻。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组；每组 8-10 次；2-1-2
节奏；休息 45 秒

疼痛阈值

动作后膝盖不适不应持续升级。

常见错误

- 膝内扣
- 站起时腰先顶
- 坐下直接坠落

替代动作

更高的椅子或扶手辅助。

停止信号

- 膝痛明显
- 腰骶压痛上升

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

轻负重划船

每周 2-3 次

第 2-3 阶段

背阔肌、菱形肌、中下斜方肌



动作目的

把上背稳定做厚一点，
为姿势和跑步摆臂提供支撑。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

背阔肌、菱形肌、中下斜方肌

执行步骤

1. 用弹力带或轻哑铃，
躯干保持中立。
2. 肘沿身体两侧向后拉，
肩胛轻收。
3. 停 1 秒后控制放回。
4. 重量以动作干净为先。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组； 每组 10-12 次； 2-1-2
节奏； 休息 45 秒

疼痛阈值

背部工作感可以有，
肩前夹痛不行。

常见错误

- 耸肩
- 身体后仰借力
- 肘外张过大

替代动作

坐姿弹力带划船。

停止信号

- 肩前痛
- 颈部代偿明显

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

跑步回归准备组

为跑步落地控制、踝小腿耐受、摆臂与姿势做准备。

提踵

每周 3-4 次

第 2-3 阶段

腓肠肌、比目鱼肌、足踝控制



动作目的

恢复小腿和跟腱耐受，
为步行推进和跑步离地做准备。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

腓肠肌、比目鱼肌、足踝控制

执行步骤

1. 双手扶墙或扶杆保持平衡。
2. 脚跟缓慢抬起到最高点，停 1 秒。
3. 再慢慢下放到起始位。
4. 先双脚，
再过渡到更多单侧负荷。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组；每组 10-15 次；2-1-2
节奏；休息 30 秒

疼痛阈值

跟腱和足底不适不超过 3/10。

常见错误

- 上下弹震
- 脚踝内外翻明显
- 借身体前冲

替代动作

坐姿提踵或减少幅度。

停止信号

- 跟腱刺痛
- 足底痛明显加重

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

台阶下踩控制

每周 2-3 次

第 3 阶段优先

股四头肌、臀中肌、踝膝控制



动作目的

训练跑步最关键的核心控制之一，减少膝和髌骨塌陷。

适合阶段

第 3 阶段优先

主要目标部位

股四头肌、臀中肌、踝膝控制

执行步骤

1. 站在低台阶上，一脚悬空。
2. 缓慢弯曲支撑腿膝髌，让悬空脚轻触地面。
3. 再控制站回去，不要直接砸下。
4. 膝盖方向跟脚尖一致。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 6-8 次；慢速 3 秒下；休息 45 秒

疼痛阈值

膝前不适轻微可接受，深部刺痛不行。

常见错误

- 膝内扣
- 骨盆下沉
- 动作太快

替代动作

更低台阶或箱式坐站。

停止信号

- 膝痛或跟腱痛明显上升
- 无法控制对线

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

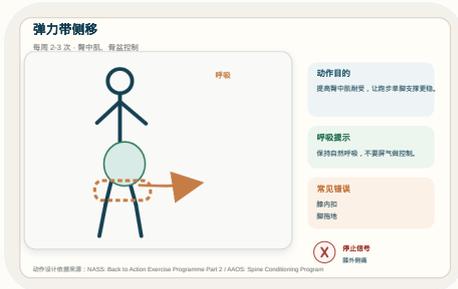
[返回目录](#)

弹力带侧移

每周 2-3 次

第 2-3 阶段

臀中肌、骨盆控制



动作目的

提高臀中肌耐受，
让跑步单脚支撑更稳。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

臀中肌、骨盆控制

执行步骤

1. 弹力带放在膝上或踝上，
微屈髋膝。
2. 保持骨盆水平，
向侧方小步移动 6-8 步。
3. 再原路返回。
4. 躯干不左右晃，
不要越走越高。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

2-3 组； 每组左右各 6-8 步；
休息 30 秒

疼痛阈值

臀侧酸胀可以，
腰或膝代偿不行。

常见错误

- 膝内扣
- 脚拖地
- 骨盆晃动太大

替代动作

髌外展控制的站姿版本。

停止信号

- 膝外侧痛
- 腰侧明显代偿

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

单腿平衡

每天 1 轮或每周 4 次

第 2-3 阶段

足踝稳定、臀中肌、姿势控制



动作目的

恢复步态和跑步中的单脚支撑质量。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

足踝稳定、臀中肌、姿势控制

执行步骤

1. 站在墙边，一脚抬起，另一脚稳定站立。
2. 髌、膝、脚踝保持对线，目光平视。
3. 能稳定后再加轻摆臂或闭眼 1-2 秒。
4. 两侧轮换。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

每侧 2 组；每组 20-30 秒；休息 20 秒

疼痛阈值

允许轻微晃动，不允许疼痛升级。

常见错误

- 骨盆歪斜
- 抓地过紧
- 肩膀紧张

替代动作

脚尖点地的半单腿版本。

停止信号

- 踝/膝痛
- 明显头晕

来源

NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

行走摆臂与姿势练习

每周 3-4 次

第 2-3 阶段

步态节律、胸廓旋转、姿势控制



动作目的

用低冲击方式找回跑步前的节律和姿势叠放。

适合阶段

第 2-3 阶段

主要目标部位

步态节律、胸廓旋转、姿势控制

执行步骤

1. 走路时保持目光平视，下巴轻收。
2. 让手臂自然前后摆动，不横向甩。
3. 步幅保持中等，落地轻、节律稳。
4. 每次练 5-8 分钟，作为跑前或跑后整理。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

1-2 轮；每轮 5-8 分钟；轻松强度

疼痛阈值

如果走路都不稳定，当天不升级到跑步。

常见错误

- 摆臂横向过大
- 步幅过大
- 上身后仰

替代动作

只做姿势重置 + 普通步行。

停止信号

- 出现跛行
- 骨盆或腰痛明显升级

来源

NHS: Ankylosing
spondylitis treatment /
NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

跑前动态热身序列

进入第 3 阶段后每次跑前

第 3 阶段

胸廓、髌、踝、步态节律



动作目的

把跑前准备标准化，
减少一上来就僵硬地开跑。

适合阶段

第 3 阶段

主要目标部位

胸廓、髌、踝、步态节律

执行步骤

1. 先做 2 分钟轻松步行。
2. 依次做：胸廓扩张呼吸 3 次、摆臂步行 30 米、提踵 10 次、台阶下踩每侧 4 次。
3. 最后做 30-60 秒轻快走再开始跑。
4. 全程不追“练累”，只追“身体已准备好”。

组数 / 次数 / 节奏 / 休息

整套 5-7 分钟；跑前固定执行

疼痛阈值

如果热身后还觉得明显卡住，
当天降级为步行或骑车。

常见错误

- 跳过热身
- 把热身做成高强度训练
- 热身后马上冲快

替代动作

只做呼吸 + 步行 + 提踵 3 分钟简版。

停止信号

- 热身后症状反而升高
- 步态明显异常

来源

NHS: Ankylosing
spondylitis treatment /
NASS: Back to Action
Exercise Programme Part 2
/ AAOS: Spine Conditioning
Program

[返回训练总表](#)

[返回作息模板](#)

[返回目录](#)

跑步回归

[返回目录](#)

回归跑步不是测意志，而是看你能不能在跑后 24-48 小时仍然稳定。

阶段	频次	建议结构	升级前提
第 3-4 周	0-2 次/周	快走 4 分钟 + 慢跑 1 分钟，循环 4-6 轮	完成后 24-48 小时仍然稳定
第 5-6 周	1-2 次/周	快走 3 分钟 + 慢跑 2 分钟，循环 4-6 轮	先稳定再增加
第 7-8 周	2 次/周	快走 2 分钟 + 慢跑 3-4 分钟，循环 4-5 轮	仍以能对话为前提
第 9-10 周	2-3 次/周	连续慢跑 12-18 分钟或跑走混合	优先增加慢跑时间
第 11-12 周	3 次/周	连续慢跑 18-25 分钟	若第二天晨僵明显，则退回上一阶段

跑前看什么

- 晨僵有没有明显高于最近一周平均。
- 走路是否自然，没有跛行或明显代偿。
- 热身后身体是否更顺，而不是更卡。

跑中看什么

- 能否轻松对话。
- 步幅是否自然，不跨太大。
- 骨盆和躯干能否保持稳定，不靠后仰顶着跑。

何时暂停

- 跑后 24-48 小时晨僵明显加重
- 出现跛行或明显代偿
- 夜间疼痛明显

力量训练回归

强度增长必须排在稳定动作之后，先把骨盆、胸廓和脚下对线守住。

优先做

- 优先顺序：核心抗伸展/抗旋转 -> 臀部 -> 上背 -> 下肢功能动作。
- 重量训练以动作质量为前提，开始阶段保留 2-4 次“余力”，不要练到极限。
- 暂不作为主练：大重量深蹲、硬拉、爆发抓举挺举、跳箱、冲刺、坡跑。
- 若后续症状和复查稳定，再与专业教练/治疗师讨论更高负荷版本。

暂不做或延后做

- 大重量深蹲、硬拉和爆发式举重。
- 高冲击跳跃、冲刺、坡跑、强度间歇。
- 任何会让你为了“完成动作”而明显代偿的动作。

第 3 阶段的力量训练建议保留 2-4 次余力，也就是最后几次还能做但不去做。这样对中轴症状更友好，也更利于持续执行。

饮食与补给

饮食模块遵循“抗炎友好但不神化食物”的原则，重点是能长期执行。

蛋白质

115-131 g/天
按 1.4-1.6 g/kg/天

蔬菜

>= 500 g
优先深色、十字花科、菌菇

水分

2.5-2.9 L/天，
训练日再加 0.5-1.0 L
分次喝，不集中猛灌

习惯优势

零烟酒
维持当前状态

现实模板

- **早餐**：鸡蛋 + 无糖酸奶/牛奶 + 燕麦/全麦主食 + 水果。
- **午餐**：两掌蛋白 + 两拳蔬菜 + 一拳主食。
- **晚餐**：蛋白优先，避免高油炸和深夜重口。
- **训练前加餐**：香蕉、酸奶、面包、牛奶等轻量组合。
- **训练后**：30-90 分钟内补足蛋白和主食，不需要神奇补剂。

外卖 / 食堂 / 便利店 / 聚餐

- 外卖优先：米饭 + 双份蔬菜 + 鱼/鸡/牛/豆腐。
- 食堂优先：少油主菜 + 绿叶菜 + 蛋或豆制品。
- 便利店优先：无糖酸奶、牛奶、茶叶蛋、即食鸡胸、香蕉。
- 聚餐优先：先吃蛋白和蔬菜，再决定主食和甜品份量。

证据较强

规律总能量、充足蛋白、足量蔬菜、规律睡眠、保持活动，是控制症状和恢复功能的基本盘。

通用健康优化

优先全谷物、豆类、深色蔬菜、鱼类、乳制品/
强化替代品和坚果，减少高度加工高糖零食。

经验型但风险低

在不影响总能量和增加富含 Omega-

把高油炸夜宵降频

在 NSAID + PPI 背景下，饮食重点不是“找到一味抗炎神物”，而是减少空腹服药、减少高油辛辣夜宵、保证蛋白和主食摄入，避免因为吃得太乱反而让胃部更难受。

用药与监测

[返回目录](#)

当前按依托考昔 + PPI 路径观察时，
最重要的是看症状是否被压住，同时留意常见副作用线索。

怎么判断这条路径有没有在帮你

- NSAID 是否把晨僵分钟数、夜间痛和活动后不适压下来了。
- 胃痛、黑便、反酸、恶心、浮肿、血压变化等副作用线索。
- 每 2-4 周把疼痛、晨僵、睡眠、训练耐受做一次简短复盘。
- 任何升级治疗都写成“与风湿免疫科讨论”，不在本方案里替代处方决策。

依据：NHS: Ankylosing spondylitis treatment / 2019 ACR/SAA/SPARTAN Recommendations

不要自行做的事

- 不要擅自叠加或替换 NSAID。
- 不要因为某一天状态好就突然撤掉所有恢复训练。
- 不要把训练当成药物无效时的替代品。

节点	主要看点	建议动作
2026-03-29 2 周复盘	看晨僵分钟数、NSAID 效果、副作用、低强度有氧耐受。	带上追踪表、晨僵和疼痛趋势与风湿免疫科讨论是否继续
2026-04-12 4 周复盘	看是否能稳定完成阶段 2 结构，必要时与风湿免疫科沟通。	带上追踪表、晨僵和疼痛趋势与风湿免疫科讨论是否继续
2026-05-10 8 周复盘	结合症状与复查，决定跑量和力量是否继续增加。	带上追踪表、晨僵和疼痛趋势与风湿免疫科讨论是否继续
2026-06-07 12 周复盘	整理 12 周数据，决定 v1.1 如何更新。	带上追踪表、晨僵和疼痛趋势与风湿免疫科讨论是否继续

红旗症状

下面这些情况不再属于“先调训练看看”的范围，而是要优先进入医疗评估。

类别	警报表现	行动
眼部	突发眼红、眼痛、怕光、视力下降	尽快眼科或急诊评估，
神经	新发腿无力、脚下垂、会阴麻木、大小便异常	立即就医。
消化道	持续腹痛、血便、黑便、呕血	NSAID 相关风险或炎症 立即联系医生。
心肾/ 循环	胸痛、呼吸困难、明显水肿、血压明显上升	停止训练并就医。
感染	发热、寒战、近期感染后全身状态下滑	暂停质量训练，必要时

眼部红旗尤其重要。中轴脊柱关节炎可合并葡萄膜炎；如果出现眼红、眼痛、怕光和视力下降，不要等训练计划自行解决。

Apple Calendar 与 iPhone 导入

[返回目录](#)

Apple 端以静态 .ics 导入 iCloud Calendar 为主，稳定、直观、同步路径清晰。

主方案：Apple Calendar

1. Mac 上双击 AS_12周日程_Applle.ics。
2. 导入到 iCloud 中的新日历：**AS-康复计划**。
3. iPhone 开启 iCloud Calendar 同步。
4. 等待自动下发到手机。

兼容方案：Google

1. 网页端打开 Google Calendar。
2. 进入“设置 -> 导入和导出”。
3. 选择 AS_12周日程_Google.ics 导入。

事件结构

- 每日例程
- 训练安排
- 复查与监测

优化方式

- 晨间和睡前事件保留提醒。
- 工作日微活动如太扰民，可导入后自行降提醒级别。
- 版本更新前先归档旧日历。

与 PDF 配合使用

- 日历管时间块。
- PDF 管动作细节和停止信号。
- 追踪表管症状反应和复查材料。

官方依据：[Apple Calendar User Guide for Mac: Import calendars](#) / [Apple iPhone User Guide: Use multiple calendars / subscribed calendars](#) / [Google Calendar Help: Import events to Google Calendar](#)

附录

把来源、动作映射、术语和症状评分集中放在这里，方便复查或版本更新时核查。

可信来源目录

1. NHS: Ankylosing spondylitis treatment

<https://www.nhs.uk/conditions/ankylosing-spondylitis/treatment/>
NSAID、保持活动、物理治疗和运动的一线患者教育。

2. NIAMS: Ankylosing Spondylitis

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/ankylosing-spondylitis>
疾病概念、常见症状、诊断与治疗框架。

3. 2019 ACR/SAA/SPARTAN Recommendations

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31436036/>
中轴脊柱关节炎/强直性脊柱炎药物与非药物治疗推荐。

4. NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1

<https://nass.co.uk/wp-content/uploads/resources/exercise-programme-part-1-low-res.pdf>
活动度、呼吸、拉伸、姿势相关练习患者手册。

5. NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2

<https://nass.co.uk/wp-content/uploads/resources/back-to-action-part-2.pdf>
核心、臀部、下肢、功能动作与进阶练习患者手册。

6. Spondylitis Association of America: Sleep Tips

<https://spondylitis.org/lifecafe/tips-for-sleeping-better-with-spondyloarthritis/>
脊柱关节炎相关睡眠建议。

7. NHLBI: Healthy Sleep Habits

<https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits>
规律作息、光照、咖啡因和睡眠卫生建议。

8. CDC: About Sleep

<https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
睡眠时长、缺觉影响与基础健康建议。

9. Apple Calendar User Guide for Mac: Import calendars

<https://support.apple.com/en-kw/guide/calendar/icl1023/mac>
Mac 端将 .ics 导入 Calendar 的官方说明。

10. Apple iPhone User Guide: Use multiple calendars / subscribed calendars

<https://support.apple.com/en-tj/guide/iphone/ipha0d932e96/ios>
iPhone 端多日历显示与同步说明。

11. Google Calendar Help: Import events to Google Calendar

<https://support.google.com/calendar/answer/37118>
Google Calendar 导入 .ics 官方帮助。

12. Google Sheets Help: Import data sets and spreadsheets

<https://support.google.com/docs/answer/40608>
Google Sheets 导入 CSV 官方帮助。

13. AAOS: Spine Conditioning Program

https://orthoinfo.aaos.org/globalassets/pdfs/2017-rehab_spine.pdf
核心稳定、髋部与下肢基础康复练习手册。

动作图来源映射表

动作	组别	主要依据来源
胸廓扩张呼吸	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Spondylitis treatment
骨盆前后倾	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
猫牛式轻活动	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Spondylitis
开书式胸椎旋转	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
毛巾卷胸椎伸展	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Exercise Programme Part 2
站姿髋屈肌拉伸	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
仰卧腓绳肌拉伸	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
小腿后侧拉伸	晨起解僵组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
下巴回收	姿势与活动度组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Spondylitis
肩胛后缩	姿势与活动度组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
门框胸肌拉伸	姿势与活动度组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 Conditioning Program
靠墙站姿重置	姿势与活动度组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 1 of America: Sleep Tips

Conditioning Program		
髋关节外展控制	姿势与活动度组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
臀桥	稳定与修复组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
单腿臀桥入门版	稳定与修复组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
鸟狗	稳定与修复组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
死虫	稳定与修复组	AAOS: Spine Conditioning Program / NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2
改良侧桥	稳定与修复组	AAOS: Spine Conditioning Program / NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2
Pallof 抗旋转	稳定与修复组	AAOS: Spine Conditioning Program / NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2
箱式坐站	稳定与修复组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
轻负重划船	稳定与修复组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
提踵	跑步回归准备组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
台阶下踩控制	跑步回归准备组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
弹力带侧移	跑步回归准备组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program
单腿平衡	跑步回归准备组	NASS: Back to Action Exercise Programme Part 2 Conditioning Program

行走摆臂与姿势练习	跑步回归准备组	NHS: Ankylosing spondylitis treatment / N Exercise Programme Part 2
-----------	---------	--

跑前动态热身序列	跑步回归准备组	NHS: Ankylosing spondylitis treatment / N Exercise Programme Part 2 / AAOS: Spin
----------	---------	---

术语解释

flare

症状突然上跳的一段时间，表现为晨僵明显增加、夜间痛增多、活动耐受下降。

低冲击有氧

快走、骑车、椭圆机、游泳等，目的在于持续活动而不是高强度刺激。

跑走结合

用快走和慢跑交替的方式，先恢复耐受，再谈连续慢跑。

症状反跳

训练后 24-48 小时疼痛、僵硬、睡眠或步态明显变差。

症状评分表

每日 5 项快速记录

1. 晨僵分钟数
2. 今天最痛时 0-10 分
3. 夜间痛 0-10 分
4. 睡眠小时数
5. 今天训练后是否反跳

flare 交通灯

- **绿灯：**晨僵、疼痛和睡眠都在近期波动内，可按计划执行。
- **黄灯：**症状上升但仍可控，训练降级，优先轻活动度和步行。

- **红灯：**
症状明显上跳或出现红旗，
停止升级并进入医疗评估。