

“脊”不可失 别走“弯”路

脊柱侧弯成为影响孩子健康的第三大杀手,医生呼吁各方重视

文/图 高明融媒记者陈嘉懿

青少年学习压力大,背着重重的书包、写作业姿势不正确等均会导致体态上的疾病——脊柱侧弯。

“据统计,脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后,影响我国少年儿童健康的第三大‘杀手’。”近日,记者采访高明区中医院康复科副主任、副主任中医师陈桃红,她介绍,脊柱侧弯不但会引发青少年驼背、高低肩、长短腿、骨骼发育不对称等外在畸形,还会引起脏器发育畸形、功能障碍等问题。

近年来,国家和公众对青少年脊柱健康问题的关注度日益提高。2021年国家卫生健康部门将脊柱侧弯筛查项目纳入学生体检内容后,高明区也在逐步推进相关工作。



▲在高明区学生脊柱健康普筛中,区中医院医生为学生做检查。



◀脊柱侧弯测量尺主要用于检测是否存在脊柱侧凸的情况。

开展脊柱侧弯筛查

脊柱侧弯是脊柱出现大于10度的C形或S形的非正常弯曲。脊柱侧弯的类型包括特发性脊柱侧弯、先天性脊柱侧弯、综合征型脊柱侧弯等。其中,儿童青少年特发性脊柱侧弯是最为常见的类型。

“脊柱侧弯轻则影响身体发育、造成心理问题和体态畸形;重则出现心肺功能衰竭、四肢疼痛无力,可压迫脊髓,导致椎管狭窄甚至截瘫。”陈桃红说,长期低头写作业、玩手机、坐姿

不正确等是导致脊柱侧弯的重要因素。同时,缺乏体育锻炼,肌肉力量不足,还有营养不良也会造成脊柱弯曲异常。

为守护青少年脊柱健康,在区卫健局及教育局等的大力支持下,高明区中医院积极开展脊柱侧弯筛查进校园活动。25日下午,高明区中医院筛查小组走进荷城街道第三小学,为学生进行脊柱侧弯筛查工作。

医生手中握有脊柱侧弯测量尺,

该测量尺通过重力作用于滚珠来实现脊柱侧弯的基础侧弯度数的采集。“需要让同学保持站立前屈的方式,通过触摸、目测、仪器测量等方式进行初步筛查。”正在进行检查的医生介绍。同时,筛查小组还就每个学生的筛查结果进行了详细记录,提供个性化健康指导,并方便日后开展跟踪随访工作。

除了学校体检,家长在日常生活当中也能为孩子进行脊柱侧弯自查。

日常自查预防脊柱侧弯

在青少年体态异常中,早期脊柱侧弯不易被发现,特别是在孩子穿着衣服的状态下。在日常生活中,家长如何判断孩子是否有脊柱侧弯?

陈桃红说,家长可以通过“四横一竖”的方法对孩子进行检查。即看孩子的后背是不是对称,看两个肩膀是不是等高,两个肩胛骨下角是不是等高,两个腰窝是不是对称,还有骨盆两侧髂嵴高度是不是一致。

“此外,还有一种非常重要且有效的自查方法是进行前屈试验——让

孩子双脚并拢,双膝伸直,躯干前屈90度,双手自然下垂、合十指向脚尖,父母可以从背部用手指触及孩子的脊柱,从颈椎到腰椎自然滑下,感受脊柱曲度,观察双侧背部和腰部的水平切线是否等高。如果脊柱两侧不等高,建议去医院做进一步的检查。”陈桃红说。

预防脊柱侧弯,家长在日常生活中应该注意哪些方面?在陈桃红看来,家长应该注意以下几个方面:

其一,家长要督促孩子注意正确的

站姿和坐姿。站和坐的时候要将躯干摆正挺直,不要偏斜和扭曲,不要“一站三道弯”,不要含胸驼背。其二,由于长时间过度低头学习会加大脊柱负担,造成脊柱变形。因此,孩子学习时家长要注意保持桌椅合适的高度。其三,孩子背的书包尽量选择双肩背,这样双肩受力均匀,脊柱椎旁肌处于平衡状态,有利于保持正常形态。其四,要注意儿童斜视可能造成的面部和颈部偏斜,也容易导致躯干姿态异常。

科学运动改善脊柱侧弯

陈桃红介绍,脊柱侧弯除了手术和支具治疗以外,其他非手术治疗手段也有不少,如科学运动可帮助预防和改善脊柱侧弯。

“对于大部分轻度侧弯的孩子,通过形体、游泳等锻炼能起到很好的控制和矫正作用。特别是在10~14岁发育高峰的时候,必须进行更强化、规律的锻炼,来遏制疾病的进一步发展,因为这个时间段是身体发育最快的时候,也是侧弯进展最快的时候。”陈桃红说。

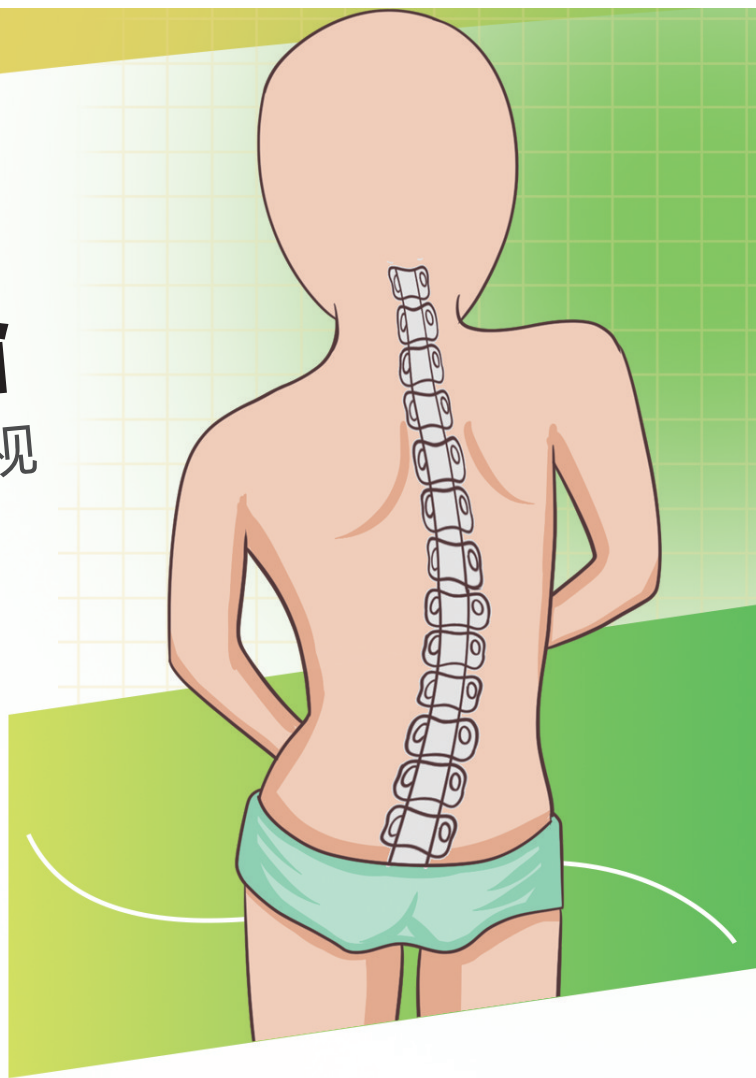
陈桃红同时指出:“从目前筛查来看,80%多的脊柱侧弯都是比较轻的,

也就是姿势性的,在专业医生的指导下,通过运动或者姿势的矫正,都是能够解决的。只有百分之十几需要支具来进行矫治,百分之一左右到了需要通过手术来矫正的程度。所以,通过体育锻炼或者运动来进行预防和矫治脊柱侧弯是非常有效的。”

“对于侧弯Cobb角(Cobb角是指侧弯角度的大小,脊柱侧弯严重程度的参考标准之一)小于25度的,可以做以上锻炼和密切随访观察;如果侧弯Cobb角25~40度,就得用支具治疗,

家长必须严格监督,甚至全天候都要戴,度过青春期侧弯进展爆发期。当然还要每半年或者9个月复查X光片。”陈桃红说。

目前,市场上有很多机构推出治疗脊柱侧弯的各种训练营、康复方法。对此,陈桃红提醒,如果孩子出现了脊柱侧弯,一定要到专业的骨科或脊柱外科就诊,进行科学的评估和治疗,不要轻信市场上宣传的一些没有依据的纠正方法,以免耽误病情,造成损失。



健康小贴士

如何矫正脊柱侧弯

脊柱侧弯矫正动作适用于症状轻微的人群,可以通过拉伸或游泳等体育运动来缓解病情进展或改善疼痛症状,如果症状较重仅靠动作锻炼难以达到治愈效果,建议及时就医进行规范治疗。

1.靠墙站立:站立时后背挺直,肩部及髋部贴紧墙壁,头颈伸直向上,尽可能多维持一会儿,或多做几次。

2.小燕飞:可以做俯卧式也可以做站立式。俯卧式动作为在硬床上或干净的硬质地板上俯卧,脸部朝下,以肩关节为支撑点轻抬双臂,同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。在手臂向上的同时,双脚轻轻抬起,腰背部肌肉收缩,尽量让胸部下端和腹部支撑身体,持续3至5秒后放松肌肉,休息3至5秒再做。

站立动作为身体直立,双手侧平举,手心向外向上,缓慢抬高双臂,作小燕飞状,背部肌肉收紧,3至5秒后放松,休息后再做。

3.五点支撑:仰卧在硬床上或干净的硬质地板上,双腿稍微分开,腿外侧同胯宽,屈起双膝,双脚脚心着地。臀部、腰部、下背部依次慢慢抬高离地面,双肘部落于地面,肩胛骨向脊椎收紧。收紧下背部、腰部和臀部肌肉,尽量多维持一会儿。

4.简易脊柱晃动:坐于瑜伽垫或柔软的垫子上,左腿伸直,右腿弯折,脚掌踩实地面,并放置于左腿内侧地面,右手贴于右侧大腿内侧,左手撑于背后,并自然向后扭转脊柱。伴随均匀呼吸,下颌与肩膀对齐,维持一段时间后恢复原位,并于另一侧重复动作。

5.单腿背部屈伸:同样取坐位,右腿伸直,左腿弯曲,并将左脚掌贴于右侧大腿内侧,双手向右侧脚趾方向伸直并延伸,胸部尽可能贴于右侧大腿,延伸脊柱,吸气时稍放松,呼吸再次向下延伸脊柱。

6.骆驼式:取跪姿,双脚及双膝分离与肩部同宽,双手抓住脚踝,身体向后仰,使脊柱得到伸展,并持续进行腹式呼吸的方法。

