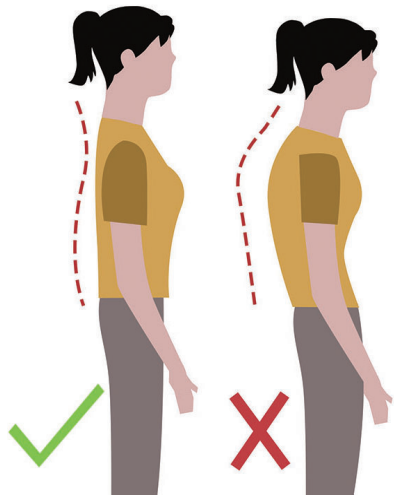


# 打开暑假 请注意正确“姿势”

关爱青少年脊柱健康 未来“脊梁”不容忽视

## 早报会客厅

在生活中,我们是不是经常能听到身边的家长们这样说——“我家那孩子,总是站没站相,坐没坐相”。孩子坐姿不端,平时习惯驼背弯腰,走路喜欢低头……这些看似很小的动作,有时可能会导致不一样的后果。有数据显示,我国青少年颈椎病患者已占全部患者的10%—20%,而青少年腰背痛的年累计发病率接近30%。暑假是呵护青少年脊椎健康的好时机,青岛市中心医院脊柱外二科主任孙刚将为你带来专业运动处方和脊柱呵护方案,打开暑假请注意正确“姿势”。



资料图片



### 名医档案

**孙刚** 青岛市中心医院脊柱外二科学科带头人,毕业于山东医科大学临床医学系英语班,德国雷根斯堡大学神经外科访问学者,曾在韩国首尔大学医院等国内外多家顶级骨科医院研修学习。副主任医师,副教授,现为山东省中西医结合学会骨科分会委员,山东省康复医学会微创学会委员,山东省疼痛学会第一届针刀学会委员,青岛市体育局顾问委员,青岛市医疗鉴定专家库成员。发表SCI文章2篇,发明专利2项。擅长颈腰椎间盘突出、椎管狭窄、黄韧带骨化、后纵韧带骨化、腰椎滑脱、脊柱肿瘤、脊柱感染、脊柱畸形、脊柱外伤等疾病的开放及微创治疗。

### “不痛不痒”

### 脊柱侧弯发病后难察觉

15岁的小寒是一名初三学生。前不久,在家里洗澡时,父亲发现他有些高低肩,就立刻把他带到医院检查。“在他上小学的时候,班上有一个脊柱侧弯相当严重,需要做手术的同学,我们还给那名同学捐了款。”小寒父亲告诉记者,通过那件事情,他也对脊柱侧弯有了一定了解,这次看到儿子出现这种情况,就第一时间带他来医院就诊。

事实证明,小寒父亲的判断并没有错。医生结合X光片以及小寒的一些症状,判断他的脊柱已向右侧弯30度,是典型的脊柱侧弯。医生在评估了小寒的情况后,建议他先佩戴支具治疗,接下来要定期回医院随访,观察脊柱侧弯的进展。如果进展较快、支具不能控制的话,后续不排除要进行手术治疗。

“每年到了暑假,都会有一大批脊柱侧弯的青少年患者扎堆来就诊。”孙刚告诉记者,近一个月来,科室已经接诊了

数十名脊柱侧弯患者,全部为青少年。

脊柱侧弯是继肥胖症、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病,脊柱侧弯患者最近几年不仅明显增多,年龄也越来越小。孙刚说:“家长如果发现孩子含胸驼背、双肩或双侧腰线高低不平,要及早做评估。临床诊断中,不少含胸驼背、高低肩的孩子最终都确诊了脊柱侧弯,且不少原本可以形体干预或支具矫正的孩子,都错过了早期介入的时机,导致形体难看,或者必须行外科手术。”

孙刚提醒,早发现、早诊断是应对脊柱侧弯的关键。家长要注意观察孩子的后背,有没有高低肩、高低腰,脱掉衣服看看腰两侧是否对称等。还有一种自测方法,就是前屈试验检查法,要求被检测者两脚跟并拢,双腿伸直,身体向前弯腰90度,这种情况下更容易看出来脊柱两侧是不是对称。如果出现不对称,就要带孩子到医院拍摄脊柱全长的X光片,做进一步的检查,当侧弯角度大于10度即可诊断为脊柱侧弯。

### 低头一族

### 假期青少年颈椎病多发

10岁女孩彤彤平常很自律,但考完试后就开始放飞自己。她迷上了玩手机,这几天每天在床上玩五六个小时。晚上爸妈下班回家,彤彤经常喊头疼、眩晕,爸妈以为她是低血糖,后来发现吃完了饭仍然没有改善,头晕反而更严重了才就医。“一开始只是偶尔头疼,脑袋昏昏涨涨,这两天突然天旋地转,站不稳,整个人躺在沙发上一动不敢动,控制不了自己的行为。”彤彤说。经检查,小小年纪的彤彤竟然患上了早期颈椎病,而“肇事者”就是电子产品。

其实,像彤彤这样的青少年颈椎病不在少数。有研究发现,颈椎病在我国青少年的发病率已高达10%,甚至更高。孙刚介绍,随着电子产品的使用,很多初中生、高中生,

甚至小学生都患上了颈椎病,特别是寒暑假,由家长带着来看病的青少年很多,门诊上,青少年看诊的人数占比越来越高,十个人中至少有一至两名青少年。

孙刚解释,颈椎病是一个相对笼统的概念,很多人认为,颈椎不适就是得了颈椎病,其实,医学上的颈椎病概念区别于我们传统意义上的认知。“从专科的角度上讲,颈椎病就是颈椎间盘的突出,继发了相邻组织结构病理性改变,累及到周围的血管组织和神经组织等,最后与影像学相符合的一些临床表现,这是一个完整的颈椎病概念。”孙刚说,过去,颈椎病多发于中老年人群中,近年来,随着电子产品的普及,加上青少年长时间伏案,颈椎病的发生低龄化趋势越来越明显。

### 假期锻炼

### 要警惕孩子运动损伤

王先生的女儿晓晓今年11岁,几年前,本着塑形、锻炼的初衷,家人给晓晓报了一个舞蹈班。近日,王先生发现晓晓有高低肩,便带她去医院拍了X光片,结果显示有脊柱侧弯,但幸好为轻度,不用过多干预,生活中注意姿势,定期复查即可。

“学跳舞不是形体会更好吗?怎么反而落了个高低肩,难道跳舞真的会导致青少年脊柱侧弯吗?”王先生说出了自己的疑惑。孙刚表示,脊柱侧弯包括特发性脊柱侧弯、先天性脊柱侧弯以及特殊疾病引起的脊柱侧弯。其中特发性脊柱侧弯发病率约占75%至80%,青少年脊柱侧弯大多属于特发性脊柱侧弯。

“青少年适当的运动对身体是有利的,而且舞蹈对孩子的协调性、平衡性、空间定位感肯定是有帮助的,但低龄学习舞蹈确实存在隐患。”孙刚解释说,青少年因为骨骼还未生长成熟,韧带相对松弛,所以很多动作不能过早、过度练习。脊柱的运动损伤主要涉及颈椎与腰椎。舞蹈中一些颈椎过伸、过度快速旋转的动作,容易造成寰枢椎旋转半脱位。

青少年的脊柱在发育过程中,许多骨骺尚未闭合,骨质还未长结实,如果反复做腰部过伸、过度用力、过度负重、劈叉等动作时,都可能造成腰椎骨质损伤,甚至腰椎峡部断裂。若未及时诊断处理,今后就可能出现慢性腰痛,甚至可能腰椎滑脱,影响正常生活。此外,过小的幼儿骨骼钙化不足,站立时间太长也可能形成罗圈腿。因此,孙刚指出,下腰、劈叉、倒立等动作都不太适合6岁前的孩子,强度大的运动最好等到小学以后慢慢地加强。

### 特别提醒

### 保障脊柱健康 平衡五大方面

孙刚建议,要避免孩子因假期引致的脊柱问题,可从游戏、学习、睡眠、营养和锻炼五方面入手。

首先,要控制游戏时间,避免长时间处于同一姿势,控制孩子们玩游戏的时间,尽量抽空带孩子们出去玩,转移他们的注意力。

第二,纠正学习的姿势,在学习中要保持孩子正确的姿势:脊柱正直,头不能过分前倾,不能歪头学习,学习30分钟后要休息,让颈部适当放松,学累了就躺在床上休息,千万不可趴在桌子上睡觉。建议给孩子选择的书桌高度应与胸线平行,椅子有靠背;书包不要太重,尽量选双肩包。

第三,提高睡眠质量,给孩子换一个高低适宜、软硬适中,符合颈椎生理曲度的枕头,床垫不宜太软,要保证睡眠时间在7小时以上,不能趴着睡。

第四,保证充足营养,合理安排饮食,多食用含钙、磷和其他骨代谢必需物质的食物,如芝麻、核桃等。

第五,坚持体育锻炼,可让孩子多做一些抬头的运动如打篮球、羽毛球等,勤做颈椎操,驼背的孩子应把上交叉综合征的锻炼操变成每日任务。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦  
院方供图(除署名外)