

早报会客厅

莫学「葛优躺」 脊柱吃不消

市第二人民医院神经康复科主任王素平：让脊柱侧弯的孩子挺直脊梁



名医档案 王素平

青岛市第二人民医院神经康复科主任,主任医师,医学硕士。担任青岛市物理医学与康复专科副主任委员、山东省康复医学会脑血管分会委员、山东省康复医学会意识障碍与促醒分会委员、中国老年保健医学研究会老年康复分会委员。专业特长:脑血管病、头晕、认知障碍、帕金森病等的诊治与康复治疗,尤其在脑梗死、脑出血、头晕等的诊治与康复方面经验丰富。

先进理念创科室 不断创新亚专科

筹建神经康复科之前,王素平一直在神经内科工作,担任诊疗组组长,主持疑难危重病人的诊治、抢救工作,诊断出MSA等疑难病例。在医院领导支持下,在保证神经内科日常工作的同时,她积极筹建神经康复科,于2017年11月成立神经康复科。
“在临床工作中,看到部分病人因病致残,给家庭和社会带来沉重的负担,我意识到康复在疾病治疗中的作用。”当谈起神经康复为什么独立成科时,王素平发出了这样的感慨。根据医院学科发展规划,她在2011年和2013年,先后被派到青岛大学医学院附属医院和中国康复研究中心北京博爱医院进修学习,将早期康复等先进理念带回科室,用于临床工作中,取得良好的临床效果,得到患者的肯定和好评。
担任科主任以来,王素平带领全科继续开拓进取,一方面继续诊治神经内科疾病,诊治了

罕见位点突变导致MELAS综合征、脊髓亚急性联合变性等罕见病,开展了急性脑梗死病人溶栓治疗等;另一方面以神经内科疾病为重点,开展神经系统疾病的康复治疗,尤其是神经重症的康复,共有10余例带气管插管、胃管、尿管的危重病人经康复治疗拔除三管,部分甚至全部恢复自理。在此基础上王素平不断创新,到北医三院等多处参观学习,开展了骨科康复、认知康复、疼痛康复等亚专科,开展了超声引导下疼痛的注射治疗。
作为学科带头人,根据科室每个人的专业能力和特点因材施教,打造康复医学学科品牌,是王素平带领科室不断发展的“秘密武器”。“只有集体合力,才能不断推动科室发展。”王素平说,在人才培养上,他们根据亚专业特色打造学术梯队,让每一个医生都能找到自己的位置和方向,不断向前发展,整体实力强了,学术科研梯队形成了,科室向前发展的后劲才会源源不断。

开办脊柱侧弯训练营 帮孩子挺直脊梁

“每年到了暑假前的一两个月,都会迎来一大批脊柱侧弯的青少年患者扎堆就诊。”王素平告诉记者,近一个月来,康复科更是接诊了数十名脊柱侧弯患者,全部为青少年。而青岛市第二人民医院神经康复科脊柱侧弯专业治疗团队,为了能够将早发现、早诊断的端口前置,开办了第二届脊柱侧弯训练营,帮孩子挺直脊梁。
小雯从7岁出现高低肩,小学三年级穿短袖时已经非常明显;小希挺胸站立时,肩胛骨从后面看就像鸟翅一样凸起,而且还一上一下;明明每次做操时,左右脚都站不到一条线上。在体检中,他们无一例外被诊断为不同程度的脊柱侧弯。脊柱侧弯是指脊柱偏离中线,向左或向右发生不正常弯曲,形成带有弧度“C”或“S”形的脊柱畸形。数据显示,目前我国有超过500万的中小学生患有脊柱侧弯的情况,并且以每年30万的数量递增,女生患病比例远超过男生。
王素平介绍,脊柱侧弯成因复杂,既有基因遗传因素,也受后天环境影响,尤其以“特发性”脊柱侧弯最为常见,约占脊柱侧弯总数的75%—80%,好发于10—16岁的青少年群体。究其原因,这个年龄段的孩子正处于生长发育期,身高快速增长,骨骼可塑性强,但肌肉力量不足,不正确的姿势、过重负担和不恰当的运动

方式,都可能导致脊柱两侧肌肉力量失衡,进而引发脊柱弯曲。“女孩的肌肉和力量先天弱于男孩,这也是女孩脊柱侧弯发病率高的一项重要原因。”王素平认为。
11岁的娜娜在学校体检中查出轻度脊柱侧弯,妈妈立即带她报名了脊柱侧弯夏令营。通过连续两周的手法康复、训练,她的脊柱曲度改善了近10度。更让娜娜欣喜的是,医生表示由于发现及时,她的脊柱有望完全康复。受姐姐治疗经历启发,娜娜6岁的弟弟在家人督导下,也开始重视坐姿、站姿和行走姿态的训练。“坐时双脚要平放,臀贴椅背膝直角。保护脊柱双肩包,整体重量不可超。床枕弧度须合体,坚持锻炼防侧弯。”这段结合专家建议总结的生活指南,如今正工工整整地贴在娜娜家的显眼位置。
科室采用德国施罗斯SBP脊柱侧弯矫形技术、PSSE特发性脊柱侧凸全面运动疗法,能够开展脊柱侧弯筛查,进行矫正体操指导、脊柱侧弯健康宣教,并根据检测结果开展运动疗法(矫正体操)、提供体态矫正建议。同时脊柱侧弯患者也会伴随不同程度的圆肩、驼背、骨盆前倾、骨盆前移、足弓塌陷等体态问题,医疗团队在治疗过程中也会将相应问题进行逐一调整,整体治疗,让患者恢复正常体态。

长期训练姿势不当 容易引发曲度改变

值得注意的是,不仅“葛优躺”“虾米坐”等不良姿势会损害脊柱健康,一些看似塑造形体的舞蹈、瑜伽等力量型训练,若长期训练姿势不当,同样会给脊柱带来巨大压力,引发曲度改变。
26岁的市民程红(化名)便是一个典型病例。自幼学习舞蹈的她,体态从外观看一直保持得不错,不料前一段时间,一次不经意地扭头,引发了持续而剧烈的脊背疼痛,程红不得不去医院求助,最终确诊疼痛由脊柱侧弯引发,弯曲度数为15度,且早已定型。面对自己的脊柱影像,程红感慨万分:“后悔没有早点做专业检查,现在想来,那些频繁而莫名的疲惫感,也许就是身体发出的警告。”
“大部分腰段脊柱侧弯,都是下肢上传型,而这一点最容易被大众忽视。”王素平介绍,人的双脚就像一座大厦的地基,地基不平,上面的膝盖、骨盆、脊柱,也将依次受到牵累。因此,脊柱侧弯的孩子,下肢平衡性往往也存在问题。而扁平足尤其是两侧足弓塌陷程度不一致的孩子,也是脊柱侧弯的高发群体,一定要提高警惕,早做干预。

健康提醒 孩子在家可自测脊柱侧弯 王素平提醒,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,就要带孩子到医院骨科或康复科拍摄脊柱全长的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。
对于脊柱侧弯的预防,王素平也提出了自己的建议。考虑到10岁左右的小学生是脊柱侧弯的高发人群,家长可定期带孩子进行脊柱侧弯筛查,做到早发现,早干预。家长和老师应当培养孩子自我健康管理的意识,加强对脊柱保健的重视,注意运动姿势,提醒孩子保持正确的坐姿、站姿、走路的步态等。家中也要给孩子配备与身高相匹配的桌椅,并及时调整桌椅高度。孩子做作业的时候,每隔40分钟要站起来活动10分钟,同时要加强体育锻炼,促进身体的协调能力。