

年纪轻轻就想躺平?“扶正小树苗”专家来帮你

本报记者 陈素琴

“看书把头抬起!”“走路把背挺起来!”“写作业要坐正了!”“你的肩膀怎么一高一低的!”“瘫沙发玩手机,你的身子都歪了!”相信不少家长都有共鸣,“年纪轻轻就想躺平”、“不良的体态坐姿”“久坐玩游戏不走路”让青少年早早出现了塌腰驼背、骨盆前倾、高低肩等体态问题。

如果这样的体态问题长期以往不引起重视,就会引发如近视、肩颈酸痛、注意力不集中、心慌胸闷、脊柱侧弯等一系列的问题。如果初期未及时调整,随着年龄的增长问题逐渐加重,矫正的难度也会增加。

日前,国家体育总局批准《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》为体育行业标准,自2022年7月1日起实施。在“双减”政策下,家长应该重视孩子的体态和心理健康,全面提高孩子的综合素质。



书包过重、写字趴着 都可能引起脊柱侧弯

小陈是杭州一所小学的学生,今年9岁最近,她妈妈发现她走路时,存在姿势异常且背部不对称的问题。于是带着她来到浙江医院三墩院区康复治疗中心检查,结果发现她出现了脊柱侧弯。治疗师汤洋表示,这是由于小陈不良生活习惯所导致。

汤洋告诉记者,随着年纪的增长,脊柱侧弯还可能引起脊柱小关节错位、紊乱,腰椎间盘突出发病更早、程度更重,侧弯严重的还会影响心、肺等内脏功能。部分女性生产之后,侧弯程度会加重,可能影响行走。

据统计,目前我国脊柱侧弯的发病率约为6%,其中小儿、青少年脊柱侧弯发病率可占脊柱侧

弯的80%左右。“脊柱侧弯的女生比男生多,多见于高高、瘦瘦的女孩子,尤其在月经初潮前后,一些女孩的侧弯在一年内甚至会增大10度。长短腿、高低肩,还有驼背、骨盆倾斜,都是脊柱侧弯在青春期没有矫正,而带来的外观上的影响。”

汤洋强调,防范于未然,首先要弄清病因。即便是已在治疗侧弯的孩子,家长也要做好监督,矫正孩子的不良姿势及日常习惯。此外,汤洋还介绍,除了遗传因素,从临床来看,经常单肩背过重的书包,看书、写字斜趴着或佝偻着、长期单侧睡姿、跷二郎腿等,都可能引起脊柱侧弯。

防治脊柱侧弯 可以尝试做运动训练

那么,又该如何通过运动防治脊柱侧弯呢?省体科所全民健身研究中心主任薛亮给出了专业意见。

薛亮认为,针对青少年而言,应先从体质体态出发,尤其是要保持良好坐姿,避免久坐。从预防角度来说,女孩子可以跳一些中国舞或者作为体操类的训练,都是很好的运动项目。此外,站桩、运用体操棒的旋转练习,对于体质体态,尤其是脊

柱异常的青少年也很有帮助。

“如果发现脊柱侧弯,家长一定要摆正心态,尽早进行一些体育运动疗法。一般来说,发现脊柱异常以及特发性的、脊柱侧弯小于10度的,都是可以通过体育锻炼来改良的。但是一些病理性改变的、脊柱异常大于40度的,一般都要经过医学甚至是手术治疗。”薛亮说,“呼吸训练对于脊柱侧弯也是不错的治疗方法。”

异常站势小知识

正常站立姿势

正面观察:全身笔直、双肩齐平、两臂自然下垂,两眼正视前方。

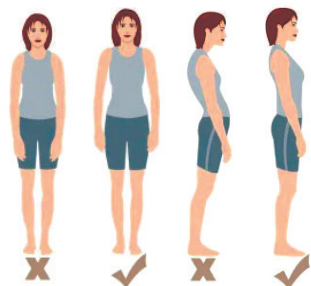
侧面观察:两眼平视、身体挺拔、抬头挺胸

如何发现异常身体姿势

如果孩子已经存在异常的身体姿势,家长们如何能尽早发现呢?

通常情况下,对于“驼背”姿势,家长从外观上比较容易察觉,从而进行纠正和干预就会比较及时有效。

相对来说“脊柱侧弯”往往不太容易被发现,一旦外观上出现明显变化时,说明侧弯度数就已经比较大了。



体育运动是孩子们的“必修课” 这几项运动家长要注意

本报综合报道

少年正是长身体的时候,但是很多运动对于少年来说是不适合的,家长要引起注意,在进行过量的运动时会感觉到疲劳、全身无力,如果长时间出现过量运动还会导致还会出现缺氧的现象,那么少儿体育运动应该注意什么呢?

拔河

从生理学角度来讲,儿童心脏正在发育中,对心脏调节功能尚不完善,当肢体负荷量增加时,主要是依靠提高心率来增加供血量。拔河需屏气用力,有时一次憋气长达十几秒钟,当由憋气突然变成开口呼气时,静脉血流也会突然涌向心房,损伤孩子柔薄的心房壁。

力量锻炼

儿童生长发育时都是先长身高,后长体重,而且他们的肌肉力量弱,极易疲劳。也就是说,身体发育以骨骼生长为主,还没有进入肌肉生长的高峰期。如果这个时候让孩子过早进行肌肉负重的力量锻炼,一是会让孩子局部肌肉过分强壮,影响身体各部分匀称发育;二会使肌肉过早受刺激变发达,给心脏等器官造成较重的负担;另外还可能使局部肌肉僵硬,失去正常弹性。

长跑、负重跑

长跑属于典型的撞击运动,对人体各关节的冲击力度很高。孩子经常长跑锻炼,对关节处的骨骺发育不利。尤其是在坚硬的马路上进行冬季长跑时,对关节冲击力更大,骨骺容易出现炎症,从而影响孩子长个子。长跑也是一项心脏负

荷运动,儿童过早进行长跑,会使心肌壁厚度增加,限制心腔扩张,影响心肺功能发育。另外,儿童时期体内水分占的比重相对较大,蛋白质及无机物的含量少,肌肉力量薄弱,若参加能量消耗大的长跑运动,会使营养入不敷出,妨碍正常的生长发育。

扳手腕

儿童四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,扳手腕容易发生扭伤。另外,如同拔河一样,屏气是扳手腕时的必然现象,这样会使胸腔内压力急剧上升,静脉血向心脏回流受阻,而后,静脉内滞留的大量血液会猛烈地冲入心房,对心壁产生过强的刺激。如果长时间用一臂练习扳手腕,可能造成两侧肢体发育不平衡。

兔子跳

在做兔子跳运动时,人体重心所承受的重量相当于自身体重的3倍,每跳一次膝盖骨所承受的冲击力相当于自身体重的三分之一,这样对骨化过程尚未完成的孩子来讲,很容易造成韧带和膝关节半月板损伤。

倒立

尽管儿童的眼压调节功能较强,但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长,会损害眼睛对眼压的调节。

碰碰车

10岁以下儿童不宜玩碰碰车。少年儿童的肌肉、韧带、骨质和结缔组织等均未发育成熟,非常脆弱,受到强烈震动时容易造成扭伤和碰伤。