不走“弯”路,做“正直“少年

专家教你脊柱侧弯六步自查法

本报记者 洪 瀚

日前,关于“藏族女孩达娃吉拉脊柱矫正手术成功”的新闻登上热搜,让大家对脊柱侧弯这一健康隐患更加关注。调查显示,目前我国中小学生脊柱侧弯人数预计超过500万,并且还在以每年30万左右的速度递增,脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后危害儿童青少年健康的第三大疾病。什么是脊柱侧弯?脊柱侧弯会对身体造成哪些危害?又该如何防范与治疗?

脊柱怎么就弯了呢?

“脊柱侧弯不可怕,可怕的是不重视。任其发展,严重了就后悔莫及。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌介绍,门诊中常常碰到脊柱侧弯的青少年,不少都是初中生。

那么,好好的脊柱,怎么就弯了呢?首先,脊柱侧弯可能与家族遗传有关,某些基因突变或遗传因素可能导致脊柱发育异常,进而引起侧弯。另外,受生活方式改变、电子产品多、运动时间少、长期坐立行卧姿势不正确等各方面因素影响,儿童青少年姿态不良、肌能失衡、脊柱弯曲异常等问题多发频发。高低肩、驼背、体态不正……都可能是脊柱侧弯的表现。

“很多脊柱侧弯都是长期不良姿势导致的,其中,有两个情况是重灾区。”徐文斌介绍,“第一个是写作业坐姿不正确。第二个是跷二郎腿,容易让腰部肌肉受力不均匀,一边强一边弱,长时间如此,脊柱就容易歪着长。”

脊柱侧弯“六步筛查法”

青少年脊柱侧弯的发病初期隐匿性较强,却是干预、治疗的黄金期。因此,全面的青少年脊柱侧弯筛查就显得十分重要。那么,如何才能做到早发现早治疗呢?

徐文斌推荐了脊柱侧弯六步筛查法,方便大家在日常生活中做简单自测。首先,褪去上衣站直,从背后观察两肩是否等高;第二步,两手贴于背部两侧肩胛骨处,看肩胛骨是不是一边高一边低,隆起严重;第三步,测量肩胛骨最下方是否水平状态;第四步,双手合十,身体下弯九十度,观察胸背部是平齐还是存在双侧背部有隆起的情况;第五步,观察腰部肌肉是否存在隆起情况;最后一步,可以用中指和食指夹着孩子脊柱突从颈椎向腰椎处往下划,看是否能划出正常的直线。以此筛查发现孩子有任意一步异常,需及时去医院拍片检查,以免耽误病情。

徐文斌强调,对于青少年脊柱侧弯来说,最黄金的治疗时间是骨骼发育成熟之前,对于女孩子来说尤其要早,要在月经初潮以后三年内做这件事,若超过这个时间骨骼就已发育成熟,那时候再矫正侧弯就非常困难。

运动助力挺直脊柱

“脊柱侧弯按15度以下脊柱轻度侧弯、15-40度脊柱中度侧弯、大于40度脊柱重度侧弯来分级,并制定相应的治疗方案。”宁波市体育科学研究所所长陈飚介绍,宁波作为全国脊柱侧弯示范基地,早在2020年就启动了“宁波市儿童青少年脊柱侧弯综合防控三年行动计划(2020-2022年)”。目前,体科所门诊已经积累了30000余例成功样本,在诊断和治疗方面有着丰富临床经验。

陈飚表示,一般15度以内建议运动训练矫正,15-40度建议定期随访观察,及时采取支具治疗,40度以上则具体方案需根据脊柱侧弯的度数、柔韧性,以及患者的身体状况等综合制定,尽量不动手术。

陈飚建议,在日常的预防中,要坚持科学的身体锻炼,尽量多参加诸如单双杠、跳箱、平衡木等运动项目,增强脊柱两侧、前后肌群力量。学习时应保持正确的读写姿势,选择高度合适的桌椅。此外,青少年背包过重将引起脊椎后弯、侧弯、前倾或扭曲,建议把背包重量控制在背包者体重的10%以下,尽量采取双肩背的背包方式,拉紧背包带时应始终把背包位置保持在后背肌肉最强壮的中部。

做好这5点,脊柱更健康

◎保持良好的站姿及坐姿,如站立、行走时,双眼要向前平视、胸部自然挺起;坐时应脊背挺直,写字看书时不要过分低头;若需长时间端坐,所坐椅子必须有靠背,臀部与椅背紧靠。

◎可选择硬床板,同时枕头的高低应符合颈部正常弧度。每天起床前做15分钟的舒展背部活动,在背后垫一高枕,全身放松、让头后仰。

◎肩挑重物时,应两侧肩部轮流担负,避免长时间使用单侧,以免造成胸椎侧弯。

◎摄取足够的钙,防止骨质疏松症的发生;控制体重,避免饮食过量,以减少对脊柱的压力。

◎避免使用脸朝下的趴睡姿势,以免造成颈椎侧弯;避免单侧抱重物;避免弯腰捡取重物,宜以蹲下代之。

巧练瑜伽 让身体更直挺

跪撑单手举

呈跪撑姿,左臂伸直沿耳边向前抬起至与地面平行。

跪撑单腿举

呈跪撑姿,左腿向后抬起伸直至与地面平行。

跪撑交替对侧举

呈跪撑姿,右臂伸直沿耳边向前抬起的同时,左腿向后抬起伸直至与地面平行。

平板支撑单手举

呈俯卧撑姿,右臂伸直沿耳边向前抬起至与地面平行,双脚分开支撑于地面。

平板支撑单腿举

呈俯卧撑姿,右臂伸直沿耳边向前抬起至与地面平行,双脚分开支撑于地面。

平板支撑交替对侧举

呈俯卧撑姿,左臂伸直沿耳边向前抬起的同时,右腿向后抬起伸直至与地面平行。

动作要点:注意保持躯干稳定。双臂伸直支撑于肩部正下方,背部平直,腹部收紧。

训练强度:根据个人能力,每组5-10次;涉及对称性动作,左右分别进行;组数1-2组,组与组间隔30秒-1分钟。