

6岁女孩长短腿,走路常摔跤

长短腿不少因为脊柱侧弯,医生建议最好在14岁前干预

本报记者 郑琪
本报通讯员 汤婕

6岁女孩盼盼(化名),身高105cm,左右两腿长短相差19mm。“前些天,她在幼儿园跑步摔了,额头缝了两针,什么体育锻炼都吃力,腿没力气,走半个小时,人就走不动了。”三年多来,金女士带着女儿跑了十多家医院,尝试了七八种方法,花了好几万元,效果都不好。

浙江省中山医院发现盼盼长短腿是因为存在脊柱侧弯。浙江省中山医院庆春路院区专门有个脊柱侧弯小组,推拿科副主任应晓明是小组组长。寒假还没到,门诊已经很热闹了,每天有十几个家长来问,孩子长短腿、脊柱侧弯怎么办。

医生提醒,如果有跷二郎腿、斜趴着写字、单肩包过重的情况,要小心脊柱侧弯,并及时到医院检查和治疗。

6岁女孩腿有长短 左右相差近2cm

盼盼从三岁多开始,走路习惯右脚内八,老摔跤,左腿粗、右腿细,两只脚的鞋码不一样,腰部髌骨左低右高,左右两边屁股,也有大小。金女士找到应医生,先是大吐苦水。“女儿3岁多确诊长短腿,我没办法上班,就陪着她看病。不说拍片检查,光是康复训练,就花了很多钱。”

她说,女儿长短腿,右腿力量不足,为了多锻炼,家里买了蹦床,报了攀岩课,花了千把块钱,定做了专用鞋垫。“还有说要给右腿脚踝绑个沙袋,做负重训练。才6岁的孩子,每天绑着个沙袋走来走去,哪忍心,后来我就陪她跳绳。但这么多训练,三年来,女儿也是天天遭罪。”

检查发现,盼盼左右腿相差近2cm,同时伴有脊柱侧弯,Cobb角在10°左右。脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段,向侧方

弯曲伴有椎体旋转的三维畸形。目前脊柱侧弯测量多选择Cobb角,如果超过10°,就需要引起重视。

“临床上,在10~15岁患有脊柱侧弯的青少年中,80%以上都有长短腿。长短腿是脊柱侧弯给外观带来的影响之一,另外,还有高低肩、驼背、骨盆倾斜的症状。想要治疗,关键是矫正脊柱侧弯这个根本问题。”应医生说。

矫正脊柱侧弯 8~14岁是干预最佳年龄

矫正脊柱侧弯有黄金期,8~14岁是人体发育旺盛期,也是干预最佳年龄,如果等到18岁发育好了,再矫正就晚了,而且年纪越大,治疗难度越大。

应医生接诊过一个姑娘,23岁,腰部左侧明显比右侧高,X片里,脊柱呈现一个C型,患者经常腰酸背痛,家长很着急。其他医

院也没有好办法,最后找到浙江省中山医院。

需提醒的是,脊柱侧弯除了影响美观,还会引起脊柱关节错位、紊乱,严重的还会影响心肺功能。

“姑娘一年花了数万,效果也不好,主要是病程耽搁太久了,完全矫正不太现实,但我们用整脊,同时结合脊柱侧弯特定的运动疗法等保守方法,明显改善了症状。”应医生说。

每年寒暑假,都是浙江省中山医院推拿科脊柱侧弯的就诊高峰,因为推拿科在治疗该病方面很有特色,慕名而来的人往往更多。

应医生说,脊柱侧弯小组在半年前成立,共6名成员,对于不同年龄段的患者,有针对性地采取针灸、推拿、理疗、运动疗法等治疗手段,并根据现代生物力学、局部解剖学、现代整脊理论,总结出一种绿色整脊疗法——三步法矫正长短腿、提腿压髌矫正法、蛙式四步扳法等,目前已有上千人受益。

活动+

即日起至寒假,首次治疗免费

为更好满足假期就诊需求,即日起至寒假,凭孩子脊柱侧弯检查X片(脊柱全长片),到浙江省中山医院庆春路院区门诊12楼医生办公室,确诊脊柱侧弯或长短腿,首次治疗免费。

医生访谈

爱跷二郎腿的成年人,练跳舞的孩子发力不对,易患上长短腿

●错过了黄金矫正期,怎么办?

33岁程序员爱跷二郎腿,患上长短腿,走路常崴脚

如今有很多成年人,错过了黄金矫正期,开始吃苦头了。

33岁的小陈是杭州一家公司的程序员,七八年前走路出现异样,偶尔崴脚。后来,症状越来越重,走两步屁股就不舒服,还坐不住,严重影响了工作和生活,看了很多医生,最后慕名来到了浙江省中山医院推拿科。

脊柱侧弯小组成员、推拿科李帅林医生说,患者有脊柱侧弯、长短腿,一般来说,当两腿的长度相差超过1cm,就会出现走路高低不平的感觉。发病和他长期爱跷二郎腿有关,完全矫正不可能,但可以缓解症状。

脊柱侧弯小组选择了三步矫正法,通过先拉伸松解相关肌肉,再配合整脊正骨缓解错位的方法进行系统治疗,住院半个月,再持续治疗两个月,小陈的症状明显改善。

最近一段时间,推拿科连着收治了20多个年轻人,都是脊柱侧弯。住院治疗的目的,是节约病程,即用综合治疗手段,在较短时间内取得良好的疗效,比如通过针灸阿是穴,一天一次,整脊推拿一周五次,配合运动疗法等。

那么,哪些患者适合住院治疗呢?李医生建议,脊柱侧弯Cobb角大于10°的患者可选择住院治疗。另外,他还推荐了一套自

我矫正锻炼方法——

1.腿伸直做抬腿动作,到最大幅度时,超过最大幅度拉伸3~5次。

2.双侧下肢屈髋屈膝并外展状态,做向上向外的拉伸3~5次。

3.双下肢屈髋屈膝并双上肢抱住膝盖下方,做环抱动作3~5次。

●为什么会得脊柱侧弯?

跷二郎腿、斜趴着写字、单肩包过重,从习惯上找原因

目前,我国脊柱侧弯的发病率约为6%,其中小儿、青少年占80%。在治疗方面,业界有个共识:Cobb角25°以内的患者,观察随访,可尝试通过矫正体操、物理疗法、牵引疗法等康复手段来治疗;25°~45°,建议采用支具疗法,大于45°者则可考虑手术治疗。

叶鑫是脊柱侧弯小组的成员,从事脊柱侧弯临床治疗将近五年。他总结,临床上需要做手术的患者不到1%,家长不用过分焦虑,但也要尽早就诊,如果严重到戴支具,就是定制成型的塑料材料,像一件胸衣每天穿在身上,穿到发育期结束,还是很痛苦的。

“好在现在家长意识提高了,发现孩子肩膀有高低或者长短腿,就立刻到医院就诊。”叶医生说,去年有个11岁的小姑娘,长短腿,两只腿相差1cm,Cobb角15°,“团队制定了专门的整脊策略,结合针灸、运动训练,患

者趁着假期,一周来一次,坚持了4个月,效果很明显,Cobb角矫正到了6°。”

他认为,利用寒暑假对脊柱侧弯进行密集治疗,是较为理想的策略。“马上放寒假了,建议家长在放假前一个星期带孩子先来看一下,给后续治疗留下更多的时间。”

另外,很多家长都会问,孩子为什么脊柱侧弯?叶医生解释,脊柱侧弯分为结构性和功能性两种。前者与遗传、先天发育有关,后者可从生活习惯上找原因,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。

●哪些症状应警惕脊柱侧弯?

练跳舞的孩子,发力不对,当心发病

早期发现脊柱侧弯,可看孩子的两肩是否等高,腰部两侧是否对称,两个肩胛骨是否有某个凸起。有问题的话,拍张X光片即可确诊。现在医院一般有专门的脊柱侧凸仪,结果≥5°的话,要进一步进行影像检查。

脊柱侧弯多在八九岁发病,但六岁以下的儿童,也要警惕发病苗头。小儿推拿科、脊柱侧弯小组成员孙佳蕾医生说,门诊会有一些歪脖子的小小孩,肩膀不等高,不少是练跳舞的小男孩、小女孩,因为练基本功姿势不对,导致一侧发力过多,出现脊柱侧弯的苗头,虽然不严重,但也建议一周进行2~3次的推拿,持续3个月,再观察一段时间,避免病情加重。



斑马鱼爱眼
你的家庭
眼科管家



微信扫一扫
下载APP
观看直播