

成长课



长期坐姿不良,缺乏户外运动,书包太重……这些因素都会影响孩子脊柱的正常发育。

椎间盘突出、脊柱侧弯……小小年纪承受了不应有的痛苦

只需注意一个动作,他们原本就可免遭罪受——

坐正,把背挺直!

本报记者 何丽娜 张冰清 通讯员 鲍航行 于伟 徐尤佳

“医生,伢儿肩膀一个高一个低,你看看是怎么回事?”下午四点多,杭州孙奶奶带着刚放学的孙女楠楠(化名)走进杭州市中医院推拿科。经过检查,11岁的楠楠被确诊为脊柱侧弯,她的腰椎出现了近25°的弯曲。

而17岁的少女小玲(化名),刚在两个多月前做了腰椎间盘切除手术。为什么小小年纪的她,会得腰椎间盘突出这样的老年病?医生分析,很大程度上,是她从小养成的不正确坐姿所致。

同样,楠楠的脊柱侧弯,也是不良坐姿惹的祸。



视觉中国供图

坐姿七倒八歪

小学女生脊柱长成S形

小女生楠楠瘦瘦小小,右肩明显比左肩高一些,肩上还压着一个大书包。接诊的孙波主任医师见状忙帮她卸下书包,竟然差点儿没拎动,“现在小学生的书包也太重了吧!”

经过体格检查,孙波发现小姑娘脊柱两侧的肌肉一高一低,这是脊柱侧弯的典型表现。

随后的X光检查更加一目了然,楠楠的胸椎和腰椎都出现了不同程度的弯曲,尤其腰椎更加明显,于是整条脊柱都呈一个“S”形。孙波计算了一下,她脊柱弯曲的角度接近25°。

孙波告诉钱报记者,脊柱侧弯以10~18岁的青少年最为高发,但近年来越来越多小学低年级学生,甚至幼儿园的小朋友都出现这个问题。“特发性脊柱侧弯的发病机制尚不明确,但现在孩子学业压力大,导致近年来低龄化趋势明显。”

奶奶说,小囡性格文文静静,不爱运动,课间10分钟都是一个人趴在书桌上看书。每天上下学,她都要背快10斤重的书包,回家做作业的姿势又不好,七倒八歪的,经常要妈妈提醒才能坐正。

“长期坐姿不良,缺乏户外运动,书包太重,过早过多使用电子产品……这些因素都会影响孩子脊柱的正常发育。家长一旦发现有问题,要及时带孩子到专业的机构矫正、治疗。”孙波说。

备战幼升小

幼儿园小朋友颈椎出问题

脊柱侧弯的严重程度可以用COBB角度来衡量:25°以下为轻度,可通过运动、推拿、整骨等保守治疗;25°~50°为中度,保守治疗的同时一般还要佩戴支具;50°以上属于重度,需要手术介入。

像楠楠这种情况,孙波建议她不要每天背那个沉重的大书包,课间做一做扩胸运动,睡觉枕头不要太高,增加一些运动量,游泳和单杠都是不错的选择。她还提醒,学校和家里尽量使用可调节高度的书桌,这样有利于养成正确坐姿,还能预防近视。

现在,楠楠每周到医院做一次康复训练。由于她还处在生长发育期,脊柱没有定型,经过

矫正后还有望恢复正常。

除了脊柱侧弯,还有不少孩子颈椎出现问题后,来到推拿科就诊,最小的还在上幼儿园中班。“那个小男孩也就五六岁,因为要准备幼升小,焦虑的家长给他报了好几个辅导班,希望他‘赢在起跑线上’。每天晚上,他都要在电脑或平板上完成很多培训班作业,很辛苦。”孙波感叹道。

半个多学期下来,男孩常常抱怨头晕,吓得爸妈赶紧带他到医院就诊。排查了大脑和神经方面的原因后,他的头晕被确诊为颈部软组织损伤引发。

孙波说,一般小小孩颈椎出现问题顶多觉得脖子不大舒服,出现头晕说明已经比较严重了,“推拿按摩只能暂时缓解颈部肌肉的紧张,更重要的是家长转变观念,不要过早让孩子承受这么大的学业负担。”

腰椎间盘突出

17岁少女不得不接受手术

17岁的小玲,或许永远都不会忘记2020年9月10日那个早上,她在剧烈的右侧大腿内侧麻痛中醒来,然后被紧急送去医院。

“是腰椎间盘突出,得手术。”当地医院接诊的医生经检查后给出了治疗建议。这让她和爸爸妈妈都愣住了。

事实上,他们对腰椎间盘突出已不陌生。早在3年前,小玲老喊腰酸,起初爸爸妈妈以为孩子是开玩笑,可后来上医院检查竟是腰椎间盘突出。“那时候还不是很严重,医生让保守治疗,同时提醒我要少提重物,不要去做跳跃、仰

卧起坐等运动。”当时的小玲,还没有意识到这个病究竟有多重,还天真地以为自己的腰椎间盘突出是练跳远时,用力过猛跳出来的。

现在听说得手术,小姑娘不愿接受。而爸爸妈妈,则仍抱着一丝能继续保守治疗的希望。经多方打听比较,小玲从当地转至浙江省中医院骨科。

接诊的是沈进稳主任医师,他再次评估小玲的病情,也认为已严重到需要手术。不过,他耐心告诉她:“现在做的都是微创手术,伤口不足1cm,只要缝一针,保证你很快就能下地活动。”

小玲说,沈医生没有骗她。术后的第二天,她就下地站立了,第三天就开始扶墙走路,前后住院6天就回家了。

长得又高又快

椎间盘突出风险倍增

11月,在家休养了一个多月的小玲重新回到学校,除了仍在恢复期走路稍慢点,大家几乎看不出她与之之前有什么差别。不过,有一点改变非常大,同学们开玩笑说她“又长高了”,虽然每次她都笑而不答,但她心里明白,那是因为她把背给挺直了。

在住院期间,沈进稳医生就寻找病因跟小玲深入交谈过。小姑娘个挺高,已经长到1.72米,从小到大都坐最后一排。而多数个高的人都有个坏习惯——含胸弓背,她也是如此。她根本没想过,每次当她懒懒地趴在桌上时,腰椎间盘正承受着超乎想象的压力。

“当一个人坐着时,腰椎间盘的受力比站着时增加50%;而趴着时候,腰椎间盘的受力比站着时增加100%。”沈进稳说,这就是为什么,医生经常会提醒不要久坐,而坐着时背要挺直。

如今的小玲,痛定思痛,决心要努力改掉不良坐姿。上课的时候、画画的时候,她时不时会提醒自己:要坐正,把背挺直!而看到同学们弓背趴在桌上时,她也会热心提醒他们坐好,还叮嘱他们要多站起来走走,等到腰酸、肩膀酸时再后悔就晚了。

沈进稳说,今年他还接诊了2个12岁的孩子得腰椎间盘突出的,还好症状还比较轻,暂时可以保守治疗。而仔细询问发现,他们都有坐姿不好的问题。

另外,这些小小年纪就腰椎间盘突出孩子,普遍个子长得比较高比较快,人快速长高时体重也跟着增加,椎间盘对突然增大的受力不适应,也容易发生突出。因此,如果加上坐姿不良,中招风险倍增。

