

脊柱侧弯成为我国儿童青少年第三大高发疾病  
一次筛查,全校700名学生,脊柱侧弯比例达到30%

# 仅关注长高不够 还要提防孩子长歪

本报记者 王琼 李颖

微博热搜上有个话题很火,我国儿童青少年的前三大高发疾病,排名前两位的分别是肥胖症、近视,第三位是脊柱侧弯。

脊柱侧弯这个名词,很多家长可能都很陌生,怎么就成了孩子们的高发疾病了?

记者采访了杭州彩虹鱼康复医院康复治疗部副主任蒋磊,这几年,蒋医生一直在关注青少年姿势和体态问题,“确实发现这几年青少年脊柱侧弯的比例正在逐年增加。”

## 一次筛查医生很惊讶 一所学校700人中30%脊柱侧弯

蒋磊从事康复医学已经15年,但去年的一次校园筛查结果让他这个业内人士也很惊讶。

去年他参与了上海某国际学校的一次筛查,主要内容就包括姿势的评估,结果让他很惊讶:一共700名学生,脊柱侧弯的比例达到了30%,仅次于平足的40%。“以前我们也做过姿势的评估,但更多的是发现部分学生有骨盆偏移或者驼背、平足这三类问题,家长可以选择干预或者不干预,但脊柱问题上升这么快,还是出乎意料。”蒋医生还特别提到,“这30%主要发生在小学五年级到初二这个年龄段,也就是青春期前后。”

蒋医生说,从研究数据上,这几年青少年脊柱侧弯的比例也呈上升趋势,“最新的报道脊柱侧弯占到国内总人口的1%~3%,在青少年中发病的比例是在12%~15%。”

## 早期筛查很重要 目测就能发现脊柱是否长歪

那么到底什么是脊柱侧弯?

脊柱侧弯是脊柱侧凸的俗称,正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。如果从正面看有双肩不等高或后面看到有后背左右不平,就可能是脊柱侧弯了。“家长们很关注孩子的长高,其实脊柱侧弯就是长歪了。”蒋医生介绍说,脊柱侧弯分为10度以下以观察为主,10度~25度的轻度,25~45度的中度,45度以上为重度。

脊柱侧弯到底会对孩子有怎样的影响?“从外观来说,会出现长短腿,外形上受到影响,同时可能影响孩子的身高发育、运动表现,影响呼吸系统,严重的甚至会导致瘫痪。”蒋医生说。

预防脊柱侧弯,最重要的是做好“早期筛查”,到底什么时候开始关注呢?

“我觉得家长关注孩子长高的时候,就可以关注脊柱的问题了。”蒋医生说,“孩子六七岁的时候,家长就可以带孩子进行一次检查,之后一年进行一次评估。如果做不到每年评估,我的建议是,在整个小学阶段,比如一到六年级,能够有两次评估,一次是一到三年级的小童阶段,一次是五六年级的大童阶段。”

## 特别提醒家长 练非对称项目的孩子一定记得筛查

为什么近几年脊柱侧弯的发病率会逐渐提升,除了先天和不明原因的特发性脊柱侧弯,蒋医生提到,“跟生活方式有很大的关系。现在的孩子以学业为主,大量的时间在书桌边度过,而户外活动时间大大的减少。”

所以,蒋医生特别提醒要多增加孩子户外活动的的时间,此外,他还特别提醒家长注意:孩子的椅子高度调整到膝关节弯曲90度,双足落地,书桌尽量使用有倾斜功能的学习桌,但买了学习桌不是一劳永逸了,家长要注意每隔半年根据孩子的身高调整桌椅的高度。

另外,现在参加课外文体类培训的孩子很多,“如果孩子学习非对称的乐器、运动项目,比如击剑、大小提琴,我都建议应该做一下筛查。这些静态控制的动作一练就是好几个小时,发生脊柱侧弯的概率会大一些。”蒋医生说。



## Tips 自测脊柱侧弯,快给你的孩子试试

### 自测动作1: 放松站立

要求:选择一堵有标志线的墙面,让孩子站立离墙面大概10厘米,双足朝前不外八,家长从后面观察,看看一些标志点是不是对称。

#### ●观察要点:

头部:从后面看孩子的两个耳朵和侧脸是不是一样大,如果不一样大,孩子的头可能发生偏转。

肩膀:左右肩膀有没有高低。

肩胛骨:肩胛骨是一个倒三角形,家长观察肩胛骨上缘和下缘的骨头突起是否一致。特别注意,所谓的一致,除了高低,还有内外和翻起是否一致。

腰凹:这个地方是躯干最细的地方,双手自然下垂,人体的腰部这个空隙就是腰凹。家长观察这两个空隙是不是一样高低。

髂嵴:也就是系皮带的位置,用手去对比是否一样高,如果出现前后或者是高低差别,也要引起重视。

### 自测动作2: 并腿站立位下弯腰

要求:选择一堵有标志线的墙面,孩子在站立位,向前弯腰。

●观察要点:这个动作也是临床上检查最精准的动作。家长站在正后位,一节一节往上看,观察孩子有没有出现一侧背部高隆,如果有高隆我们就叫剃刀背。如果出现这样的问题,就代表他的脊柱不光有偏移,还发生了脊柱旋转。



扫一扫  
了解脊柱侧弯  
自测方式