



这样的姿势 让脊椎很受伤

脊椎是由一节节的椎骨活动连接而成，人体的重力也是通过一节节的椎骨来传导的。但同一节椎骨，不同部位的承重能力是不同的。从姿势的角度说，直立挺拔的腰部姿势是最合理的，椎骨关节面平行，重力和剪切力被均匀地分散在关节面上，主要通过前柱椎体和椎间软骨顺畅传导。

但一般人很难长期保持腰椎的直立挺拔姿势，多出现屈、伸状，腰部呈弯曲的姿势，那么上下椎骨面就会形成一个夹角，夹角部位尤其是夹角顶端的受力会成倍增加，剪切力的增加更大，长期如此就容易造成慢性损伤。如果腰部的姿势是向前凸出（简称腰椎前凸，即腰部向前挺，向前伸，向前拱起挺肚子的姿势，医学上叫做“过伸位”），维持腰椎前凸的姿势，需要腰背部肌肉长期保持收缩状态，容易过劳受损；而且，腰椎前凸的状态，椎间受力就集中在突关节的椎间软组织上，软组织耐受能力差，上下突关节的长期挤压，也容易形成慢性损伤。这些慢性损伤积累的结果，就是腰肌劳损，腰部扭伤等急性损伤恢复不好也是一个因素。上下突关节间的互相挤压，还容易出现突关节的慢性损伤，表现骨赘形成、增生肥大、关节间隙变窄，背部出现两侧小关节不对称，又称小关节综合征。长期腰椎前凸的姿势，也将导致椎体后边缘的受力集中而损伤，椎体后缘部位软骨损伤，形成骨质增生，进而椎体后缘的软骨纤维环老化破裂，导致椎间盘突出，严重的会生活不能自理。

可见，腰椎前凸的过伸位比腰部向前屈曲的姿势，更容易造成严重的后果，而且人体脊柱的生理弯曲在腰部还恰恰就是向前凸出的前伸位，同时人的运动本能也是向前的，重心的前移也容易加大腰椎前凸造成“过伸位”。所以，要防范腰肌劳损和椎间盘突出症，所要克服的姿势就是腰椎前凸，这是根本，康复的方法也是一样，矫正腰椎前凸，不但可以减缓症状，也是防止复发的必须。

张静

青少年椎间盘突出症 首选保守治疗

青少年椎间盘突出症的临床表现与成人有较大差异：症状较成人轻，腰痛及坐骨神经痛较轻，下肢肌萎缩及腱反射改变较少见，腰部变直甚至后凸，脊柱侧凸常见，腰部僵硬明显，直腿抬高试验常呈阳性。常见到腰部畸形明显而疼痛不明显的病人，这种症状与体征不平行的现象，由于临床表现与成人不一样，部分病人一般检查不易确诊，容易造成漏诊，这也是此病临床少见的原因之一。随着人们对此年龄组椎间盘突出认识的逐步提高与影像学技术的发展及临床应用，特别是CT、MRI检查的应用，诊断并不困难，漏诊、误诊也会越来越少。应做到早期诊断、早期治疗，发现腰部损伤，出现腰部或伴有坐骨神经症状者，应尽早处理。

对于青少年椎间盘突出症的治疗，也与成年人一样，首先应考虑保守治疗，包括卧床休息、牵引、理疗、针灸按摩等。保守治疗无效时同样应及时实施手术。当然，对于青少年患者，手术应持更加慎重的态度，因为无论何种腰椎手术，都要破坏腰椎的生理结构，对腰椎的稳定性带来不利影响。这在青少年患者中表现得更为突出，一旦必须手术时，手术后就必须在专业的医生指导下，锻炼腰背肌及腹肌，这对青少年椎间盘突出症患者来说更为重要。

贺君成

椎间盘突出症 “盯上”青少年

椎间盘突出症是一种骨科常见病和多发病，是因椎间盘退变破裂后突出压迫脊髓或神经所出现的综合征。在过去，该病症多见于中老年人和长期体力劳动者，青少年患椎间盘突出症的并不多见，但是近几年来，在骨科门诊发现椎间盘突出症也频频袭向青少年，其发病率呈上升趋势，占到门诊量的5%左右，且男性高于女性，严重影响了青少年生长发育和身心健康，应引起医护人员及家长的重视。

为什么椎间盘突出症会“盯”青少年

椎间盘存在发育缺陷 即软骨板发育障碍或其它原因所致髓核将纤维软骨板挤出或自行破裂膨出。

生长发育过快 随着我国人民生活水平的明显提高，孩子的青春期提前，平均身高比20年前提高5厘米左右，青少年时期的快速长高使软骨板骨化迅速，椎间盘发育不完全，髓核含水量较高，而胶原蛋白含量较少，椎间盘的柔韧性不足，在突然的外力作用下容易发生椎间盘突出。

肥胖 加重了椎间盘的负荷，从而加速椎间盘的退变并导致其过早出现病变。

运动过少、坐姿不端 现在的青少年学习压力较大，每天除学校上课以外，课外还留有大量作业和补习，因坐的时间过长，而运动的时间相对减少，容易

引起腰部肌肉受损，又不利于钙质的吸收，影响了骨骼的发育。

婴儿时期爬行少 人类的脊柱有4个正常的生理曲度，婴儿在正常爬行过程中抬头向前看，有利于颈椎前曲生理曲度的形成。同样，爬行中腹部下垂可帮助腰椎生理前屈的形成。现在多数孩子是独生子女，几个成人照看1个孩子，孩子爬行的机会很少，动不动就抱起来，稍稍能站直时就放在学步车中走路，对孩子的正常生理曲度的形成非常不利，到十几岁时负重增加了就容易引起椎间盘突出症。

外伤所致 青少年好动且又不善于自我保护，在剧烈运动时，外力作用于下腰部，如前屈时使椎间隙后缘纤维环张力突然增加，当超过一定限度时发生椎间盘突出。

如何预防

青少年活跃好动的生理特点，以及承受能力较低的心理特点，也决定了其一旦患有椎间盘突出症，对学习、生活所造成的负面影响较之成年人要大许多。因此在日常生活中应及早预防椎间盘突出症的发生，如保持良好的姿势，经常进行背肌锻炼；注意饮食结构，保持标准形体，从小养成锻炼身体的习惯，积极参加体育运动，在剧烈运动前，先要做好准备活动，且要有自我保护意识和学会自我防护；注意保暖防寒，寒冷湿气侵袭人体，可使肌肉组织和小血管收缩，产生较多的代谢产物（乳酸、肌酸等）并刺激肌肉组织形成恶性循环，使肌肉处于痉挛状态，久之可使肌肉纤维变性，发生慢性劳损。

另外特别提醒广大家长，当您的孩子出现腰痛不适，上课久坐后疼痛加重，休息后减轻，在体育活动后或摔伤后出现下肢放射性痛，并伴有麻木感时，必须警惕椎间盘突出症的发生，应尽快到正规医院诊治。

黄彩芝

