

早期识别脊柱侧弯

脊柱侧弯专刊



提起脊柱侧弯,可能很多人不太熟悉,实际上,脊柱侧弯不是一种罕见疾病,其在我国的发病率约为1%-2%。近年来,因脊柱侧弯前来医院就诊的中小学生有明显增加的趋势。大多是家长发现孩子双肩有明显高低、背部高低不平或弯曲已达40度以上,才来就诊,错过了最佳治疗时机,严重影响孩子的身心健康。因此,早期发现、甄别脊柱侧弯,认识脊柱侧弯的疾病常识显得尤为重要。

常做四种动作 保护脊柱

坐姿再正确,维持时间过久,还是会伤身。偶尔起身动动,能避免肩颈腰背出问题。下面是4种有助于保护脊柱的健身动作,简单易学。

贴墙壁站 最常做的保养动作就是贴着墙壁站5-10分钟。具体动作:1、从后脑勺、肩膀、臀部到脚跟,整个身体贴紧墙壁,自然挺立几分钟。2、缩下巴,能减少肩颈负担,有助肌肉放松。将下巴往里收,不能低头,否则很多小肌肉群无形中会更紧绷。

盘腿静坐 依据自己的身体状况采取单盘、双盘或两脚交叉方式静坐。具体动作:用垫子将臀部稍微垫高2-4厘米,身体保持正直。下巴稍微内缩,眼睛向下约45度角,两手放在大腿上。眼睛保持半开半闭的状态,身体放松,数自己的呼吸,吐气时从一数到十,反复数。

转身拍墙 转身拍墙可提高腰腹部力量,具体动作:背墙站立,脚跟离墙约一个脚掌的距离。两手掌心向前举起,手肘放松自然下垂,肩膀放松,腰的力量才会集中。慢慢向右转身,面对墙壁,双手手掌平贴墙壁轻拍,停留1-3秒钟,身体回正,再换左边做。最初双脚可以跟着动,以减少腰部负担,等腰腹逐渐有力时,双脚就尽量不要跟着动。

骑球弹跳 将健身球塞在墙角,避免滚动,然后在球上坐稳。具体动作:自然呼吸,保持身体直立,骨盆不歪斜或扭转,轻松坐在球上,上下弹跳。

第四军医大学唐都医院
脊柱神经外科副主任医师
李维新

家长认知存在误区

脊柱侧弯是一种病理状态,它是由脊柱骨骼的畸变使与之相连的结构产生变形。造成其高发病率的原因除了公众对该病缺乏基本常识外,也与患儿家长存在的认知误区有关。对于孩子脊柱发生的变化,很多家长会误认为是发育过程中的正常现象或姿势不良引起,很多患儿自己发现了身体异常,却因害羞不敢告知父母,从而耽误病情。

莫忽视孩子身体的细微变化

脊柱侧弯发生初期,儿童身体会出现下面这些细微变化:

- ▲双髋不等高,腰部不对称;
- ▲一侧肩膀比另一侧明显突出或“增大”;
- ▲领口不平,一侧肩部比另一侧高;
- ▲女孩双乳发育不均等;
- ▲胸廓不对称;
- ▲其他类型的脊柱侧弯还可能会出现躯干部大小不等,牛奶咖啡斑、背部异常毛发等。

一旦孩子出现以上几种异常情况,家长应及时带患儿前往医院咨询医生。

对于脊柱侧弯的早期诊断并不难。家长可带孩子前往医院拍摄一张清晰的脊柱全长站立位X线片。如应用Cobb角法测量脊柱侧方弯曲角度大于10°则为脊柱侧弯。尽量不要躺着拍摄这类脊柱X线片,这样会在一定程度上掩盖患者的真实病情,尤其对于脊柱柔韧性较好的轻度患者,拍摄出的效果可能会表现为“正常”。

要想脊椎好

福州市某中学学生小琼,两年前开始有点驼背,当时家长没有重视。今年暑假期间,父母发现,小琼一侧肩胛骨明显突出,脊柱居然弯成了一个弧形,甚至走路都会影响出现喘不上气来。到医院就诊,才发现她患上了脊柱侧弯。

“每月都会遇到许多这样的病例,让人很受触动!”南京军区福州总医院第一附属医院健康管理中心陈玉辉副主任医师提醒说,对脊柱健康的忽视而导致身体的疾病已成为普遍现象,在我国5-15岁的青少年中,有3%-5%患有不同程度的脊柱侧弯。

脊柱侧弯患者中80%找不到发病的原因,可能与遗传、激素分泌、生长发育不对称等有关。这部分以青少年多见,他们一般在10岁-12岁开始发病。

对于脊柱侧弯尤其是特发性脊柱侧弯,至今原因并不明确,主要考虑是由基因决定的,书包太重、缺钙和不良坐姿等原因,并不是造成脊柱侧弯的直接因素,去除这些因素并不能



选择最佳治疗时机

孩子如诊断有脊椎侧弯要尽早地进行治疗,并且根据病因和发病程度的不同,选择适当的治疗方法。一般而言,支具治疗和手术治疗是两种较为确实有效的治疗办法。

支具治疗是非手术治疗中最重要的、最可靠的方法,目前多数学者认为支具对于生长发育未成熟,侧凸角度在20度-40度之间的轻、中度青少年特发性脊柱侧弯治疗效果较好,而对于先天性及其他类型的脊柱侧弯的治疗效果不佳。并且一旦开始支具治疗,就应该每天23小时佩戴,根据随访情况酌情减少,直至骨骼发育成。

对于青少年特发性脊柱侧弯角度在40度以上,并且支具治疗不能有效控制侧弯进展、外观畸形明显、躯干不平衡的患者,则应及时进行手术治疗,以避免延误病情;而先天性脊柱侧弯的患儿,如果侧弯是容易进展的类型或者在观察期间出现侧弯明显进展,也应尽早手术治疗,3岁-5岁是一个比较好的手术时机。

中南大学湘雅医院脊柱外科
主任 教授 张宏其

端端正正坐

阻止病情的发生。家长没必要盲目地给孩子补钙。但上述不良习惯,确实会加重脊柱侧弯病情的发展,因此学龄儿童应注意保持良好的坐姿和站姿,加强肌肉锻炼,防治脊柱侧凸。

特别要提醒一点,半躺在床上看电视、用手提电脑对脊椎很不好,人体的力量侧压在脊椎上,脊椎弯曲容易劳损;还有,靠在沙发上抬起脚也是不好的姿势。如果要想脊椎好,最好在凳子和椅子上端端正正坐好。

青少年出现脊柱侧弯时要尽早到医院进行康复,配合牵引、家庭康复体操、支具、平衡训练等,可以使脊柱侧弯得到恢复。牵引和推拿去医院做,锻炼可平时在家里做。普遍适用的一招是锻炼背部肌肉,如果脊柱朝右边弯,那右边的肌肉比较松弛,人体俯卧,向后凌空伸出左边的腿,上下各做一次,每次30下。等到觉得自己有余力了,可以增加次数。如果要防止脊柱侧弯,孩子可两手拉单杠,这也能促进脊柱平衡。

吴志

脊柱侧弯 不治不行

儿童脊柱侧弯所造成的危害虽然不是致命的,但对孩子的一生却可能产生极其严重的影响。

从外观上看,脊柱侧弯可影响身高,因为原本应该挺拔的脊柱弯曲了,必然会使孩子发育不良,长不高;对女孩子来说,则会导致双侧乳房发育不均匀、一侧肋骨突出,使孩子缺乏自信心,产生自卑自闭的心理;由于生物力学的改变,还会影响颈椎,出现各种颈椎病的症状,如头痛、头晕等,严重的还可以影响心肺功能,甚至累及脊髓,造成截瘫。要强调的是:一旦患上脊柱侧弯,往往随着孩子的发育会逐渐加重,因此越早发现越早治疗,效果越好。

济南市第五人民医院 张洪军

“六步筛查法” 在家查脊柱侧弯

大多数学校每年的体检并没有脊柱侧弯筛查这个项目,那如何做到早发现该病呢?家长可以用以下“六步筛查法”每年为孩子检查一下,具体做法如下:

让孩子脱掉上衣及外裤,光脚自然站立,双上肢自然下垂于身体两侧,家长站在孩子背后观察:

第一步:看孩子的两肩是否等高。

第二步:用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,有没有一侧肩胛骨向后凸起。

第三步:用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,看两块肩胛骨最下端是否等高。

第四步:用中指和食指夹着脊柱棘突划下来,观察划痕是否为一直线。接着让孩子弯腰,双手自然下垂。

第五步:触摸并对比孩子的双侧背部是否有隆起、是否对称。

第六步:触摸并对比孩子的双侧腰部是否有隆起、是否对称。

这六步当中只要有一步发现异常,都应尽快带孩子到医院脊柱专科检查,拍摄X光片或CT以进一步确诊,一旦确诊就应该及时、系统地治疗。

长沙市第三医院骨科
副主任医师 蒋明辉