



T04 对策

## 延伸

### 这些运动,儿童都不适宜

9岁的小虎是长沙市岳麓区博才金峰小学三年级学生,也是学校的“足球运动员”。为了他跑得快更有力量,妈妈照着健身房教练的方式,结合饮食,给他做哑铃等肌肉负重力量训练。孩子个子确实结实了,手臂鼓起了肌肉,但大半年来身高却不见长,妈妈顿时急了。带着孩子到湖南省儿童医院检查,医生表示,这么小的孩子根本不适合做肌肉负重力量训练,而应该多让他长身高。

成长中的儿童,身体的组织、器官都还没有发育成熟,肌肉负重力量训练等成年人的运动并不适合他们。具体哪些运动孩子不适宜?记者根据相关资料进行了整理。

#### 6岁以下孩子不宜进行拔河比赛

拔河是一项对抗性较强的运动,往往会使儿童的手掌皮肤被绳索磨损,甚至由于双方拉扯时间过长,用力过猛,在强烈的外力作用下,容易引发脱臼或软组织受伤,严重的还会引起变形,影响儿童体型健康。

#### 10岁以下儿童不宜玩碰碰车

少年儿童的肌肉、韧带、骨质和结缔组织等均未发育成熟,受到强烈震动时容易造成扭伤和碰伤。

#### 8岁以下儿童不宜玩滑板车

儿童身体正处于发育的关键时期,如果长期玩滑板车,会出现腿部肌肉过分发达,影响身体的全面发展,甚至影响身高发育。此外,玩滑板车时腰部、膝盖、脚踝需要用力支撑身体,这些部位非常容易受伤。



扫码看通过审批的培训学校名单

6年了,辗转了长沙、武汉、上海、北京等地进行治疗康复,11岁湘潭女孩小米的病情慢慢好转。“现在至少大小便自己可以控制,如果坚持康复治疗,或许也有站起来的那天吧。”尽管嘴上这么说,小米妈妈言女士的心里其实已经“认命”,女儿今后的日子,怕是要在轮椅上度过了。

因为跳舞导致脊髓损伤瘫痪,小米遭遇的“舞之殇”,还有更多孩子已经或者正在遭遇。怎样才能让孩子们快乐但更安全地跳舞?相关部门的管理与整治,医生的解释与建议,家长们都应该看一看。

■记者 杨斯涵 李琪 通讯员 梁辉 刘莉

# 快乐学舞,需合力筑起“防护网”

## 练舞误区要避免 校外培训请看清通过审批的学校“白名单”



10月11日,北京博爱医院,因学习舞蹈受伤的女孩们坐轮椅到外面散心。受访者供图

## 整治

### 长沙全市清理整治校外培训机构无证办学

在孩子受伤的案例与数据面前,相关部门的管理不可缺失。

近日,长沙市教育局对外公布校外培训机构白名单,截至8月28日,包括高新区在内,10个区、县(市)经教育行政部门审批的民办培训学校共有1324家。(详细名单扫本版左下角二维码)

9月20日,2019年长沙市校外培训机构专项治理暑假督查情况通报会举行,长沙市清理整治无证办学工作联席会议办公室通报相关情况。截至8月底,全市共摸底排查无证办学机构443家,下发整改通知书或停办通知书443份,已处置163家(其中取缔关停93家,审批获证70家),另有280家待处置。10月底前将完成所有无证办学机构的整治工作,要么办证、要么关停。

“目前的清理无证办学工作主要是针对文化类的民办培训学校。”长沙市开福区教育局民幼科工作人员告诉记者,清理无证办学是近几年教育局抓的重点工作,“去年我们开福区的清理无证办学工作整治率达100%,今年我们也力争100%。今年7月,区联席办对全区所有中小学幼儿园下发了致家长一封信,希望家长为孩子选择正规校外培训机构的同时,能举报非法办学机构;同时我们还加大了对全区各个街道办学情况的摸底排查,确保排查不留‘死角’,发现一起查处一起,我们会联合区直多个部门及相关街道一起进行联合执法。”

“希望家长能根据孩子的实际情况来进行兴趣班的选择,不要盲目跟从。同时,家长在选择培训机构时,也一定要选择具有办学资质的机构,无证机构的办学条件和师资力量都没法得到保障。我们每年会进行2次校外培训机构白名单的公示,请家长们一定要关注。”长沙市教育局民办教育处处长李璐璐说。

## 数据

### 每年收治10余名脊髓损伤的孩子

学舞致残只是偶然事件?但发生就可能毁了孩子一辈子。

近日来,记者走访了长沙市20余家舞蹈培训机构,了解孩子在舞蹈时的受伤情况;几乎所有机构都表示,从未发生过孩子受伤的情况,并称儿童练习舞蹈是非常安全的。对于小米、甜甜、琪琪等孩子遭遇的不幸,机构强调这是极少见的“偶然事件”。

但根据湖南省各大医院的数据,这样的偶然事件近年来时常发生,湘雅医院、湘雅二医院、湘雅三医院、湖南省人民医院、湖南省第二人民医院、郴州市第一人民医院近年来都接诊过这类患儿。

“今年我们就已经收到了3个跳舞导致脊髓损伤的患儿。”湖南省人民医院儿

童骨科主任肖晟教授告诉记者,科室每年都会收治10多个脊髓损伤的孩子,男孩女孩都有,大部分是跳舞练功时保护不到位导致的。

“脊髓损伤,是世界性难题。”肖晟教授表示,有个令人痛心的现实,这些脊髓损伤的孩子,仅有1/3能在长期治疗康复中,完全恢复行走和生活自理能力。还有2/3的孩子,可能大小便失禁,甚至要在轮椅上度过一生。

“我女儿是群中年龄最小的。”琪琪的妈妈刘女士透露,孩子受伤后,她加入了一个全国性的儿童脊髓损伤妈妈群,里面有301个妈妈,其中孩子因跳舞下腰、打拳运动损伤的有156个。虽然大家都在坚持治疗康复,但目前能恢复行走的,仅有二三个孩子。

## 提醒

### 6岁以下孩子不建议下腰、劈叉等高难度动作

孩子下腰为什么会瘫痪?原本能让孩子锻炼身体,提升身形和气质的舞蹈,为什么会带来瘫痪这样的“灾难”?

湖南省第二人民医院脊柱外科主治医生唐磊解释,人体的脊椎由骨骼、韧带、肌肉等组成,儿童脊柱在生长发育过程中,许多骨骺还没有闭合,骨质也未长结实,反复下腰、过度用力、过度负重劈叉等动作,都可能造成腰椎骨质损伤,甚至腰椎峡部断裂。

更具体地分析,“下腰”和劈叉都可能牵拉到脊髓,牵拉超过儿童无法承受的限度而导致受伤。此外,“下腰”时孩子

容易失去重心而摔倒,也就可能造成脊髓损伤。

“不建议6岁以下的孩子去练习下腰、劈叉这样高强度的舞蹈动作。”肖晟教授建议,如果孩子要去练习舞蹈,建议先由专业的老师进行评估,了解孩子能承受的运动范围;然后再循序渐进。

专家建议,家长要选择正规的舞蹈机构,老师的资质也要把关。跳舞之前,孩子先做好热身等准备活动。孩子要练习下腰等高难度动作时,专业老师需要从旁辅导和保护。