

“我家孩子写作业就喊腰疼。”

“最近发现孩子走路，肩膀一高一低。”

“孩子弯腰的时候后背一侧高一侧低，这是咋引起的？”

在银川市妇幼保健院康复科脊柱侧弯专科门诊，经常能听到家长这样询问。其实这些问题恰好也是青少年脊柱健康问题所表现出来的特征。

根据2022年中华预防医学会脊柱疾病预防与控制专委会发布的调查报告，目前我国已有超过500万的孩子发生了脊柱侧弯，每年还在以30万的速度递增，发病率高达3%左右。脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，危害我国青少年健康的第三大疾病，不仅会造成脊柱外观畸形，让孩子产生自卑心理，还会影响孩子的活动功能，甚至对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤，影响孩子的一生。

关注脊柱侧弯 让孩子少走“弯路”

本报记者 安小霞/文 韩胜利 杨恺/图

初步筛查372名学生 体态异常者竟接近半数

2023年12月14日—15日，银川市妇幼保健院康复科脊柱筛查义诊活动来到银川九中培华校区，为七年级和八年级的372名学生做了脊柱初步筛查。

筛查过程中，男生和女生分开在两个活动室，室内又各搭了两个简易的筛查空间。

康复师先通过触摸查看孩子背部有无明显的凸起，紧接着让孩子站直，双手手掌相对合拢，再缓缓向前屈，直到双肩与髌平齐，康复师从后面观察。为得到更准确的观察效果，康复师也半弓着腰，尽量保持双眼与孩子的背部在同一高度，从而观察背部是否有不对称或者高低不平的情况。随后再将脊柱侧弯测量尺轻置于背部，其中测量尺的0刻度始终置于脊柱的上方，待测量尺上的滚珠稳定后，读取显示的度数。

“如果测量度数大于5度，脊柱发生侧弯的可能性非常大，需要立即到医疗机构进行进一步的检查。如果度数小于5度，可暂不做处理，但需要每三到六个月做一次复查。”康复科副主任王婷婷说。

通过初筛，一旁记录的医生在八年级学生党婉月的筛查表上写下“肩胛骨突出，医院复查”字样。听到“肩胛骨突出”这个名词，党婉月有些不淡定了，连忙询问医生自己的健康状况。“肩胛骨突出一般是不良姿势引起的，可在专业指导下在家中训练。比如可以进行背部按摩、举哑铃、划船运动等来缓解肩胛骨突出，平时尽量不要长时间保持一个动作，避免牵拉引起外伤。另外，不要背太重的东西，走路的时候保持平衡力，而且注意睡姿。”听完医生的讲解，党婉月才算是舒了一口气。

“心里很紧张，再回想我平时看书写作业的姿势确实不太正确，上课也有些驼背，经常单肩背书包，虽然自己也有注意到，但改正不了多久。”经过这次的检查，党婉月意识到自己平常有很多不正确的习惯，表示以后会多加注意。

“父母在家也经常提醒，但写着写着就不由自主地歪歪扭扭了，以后要注意自己的坐姿，看书写作业时放下二郎腿，也会定期检查脊柱情况。”同为八年级的李雨听说。

通过两天的筛查，372名学生中体态异常的180人，占比近一半；疑似脊柱侧弯28人，包括男生10人、女生18人，占比7%。这组数据让王婷婷很是惊讶，“后期会针对这些检查结果，督促家长带着孩子来医院做全脊柱X线片来确诊。若的确存在脊柱侧弯，或者体态异常，已经引起功能受损，则需要专业的康复训练指导。”



康复师通过触摸，检查孩子的体态。



使用测量尺观察孩子的脊柱情况。

为降低脊柱侧弯的发病率，康复师王婷婷给出以下预防措施：

- 1.保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势；
- 2.增加体育锻炼，尤其是针对脊柱和核心肌群的锻炼；
- 3.保持均衡的饮食，保证充足的营养摄入；
- 4.在生长发育期注意身体变化，如发现脊柱弯曲及时就医，也可在家进行自筛。

好发在10—16岁 两种简单方法在家就能查

脊柱侧弯好发于哪个年龄段？怎么引发的？先天还是后天的多？

对于这些疑问，王婷婷表示，10—16岁是青春期发育的关键时期，也是骨骼发育最快、脊柱侧弯好发的阶段，“如果有脊柱侧弯、骨骼变形，也容易在这个时期加重，能在这段时期早发现、早干预，进程就不会那么快，及时纠正效果比较好。”

“脊柱侧弯类型较多，引发原因也是多种多样的。”王婷婷说，先天性脊柱侧弯是由于先天性脊椎胚胎发育不全，如先天性半脊椎、楔形椎体、蝴蝶椎，一股3—4岁的患者会出现显著畸形；特发性脊柱侧弯，原因尚不明确，特发性脊柱侧弯约占脊柱侧弯病人总数的百分之八

十；而姿态性和功能性脊柱侧弯，往往由某种不正确的姿势引起，如跷二郎腿、扭身写作业、趴在高低不适配的桌椅上看书、经常背单肩包等。

“研究表明，女性脊柱侧弯的发病率较高。”说到脊柱侧弯的危害，王婷婷表示，脊柱侧弯会导致身体姿势异常，如含胸驼背，肩膀、背部、腰部等部位倾斜，一侧肩胛骨突出，骨盆不对称，影响孩子外观以及自信心；其次，背部疼痛，“严重的脊柱侧弯会引起心肺脏器、神经系统受到压迫，可能导致呼吸困难，运动受限。”

脊柱侧弯比较隐匿，往往不能被及时发现和及时治疗。那么如何在家初步筛查自己或者孩子存在脊柱侧弯的风险呢？王婷

婷介绍了两种在家就能做的简单筛查方法。

首先，用“四横一竖”法观察后背是否对称。

“四横就是看两个肩膀是不是等高，两个肩胛骨下角是不是等高，两个腰窝是不是对称，还有骨盆两侧侧嵴高度是不是一致。”王婷婷表示，除了外观观察外，还有一个很重要的前屈实验，“脚跟并拢，双腿伸直，躯干前屈90度，双手合十，上肢垂直于地面，用食指中指沿着棘突从上往下划，看是否是直线。如果有脊柱变形，会出现两边高度不对称，在医学上叫剃刀背畸形，要引起家长重视。”王婷婷认为，对于青少年家长来说，应该经常按照上述方法给孩子做自行检测。

如何预防 正确的坐姿站姿很重要

在平常的诊疗过程中，王婷婷经常会遇到对孩子脊柱健康不以为然的家长，“认为孩子也只是驼背，买个背背佳，就能起到纠正体态的作用。”在王婷婷看来，对于轻度的形体异常，背背佳或许能起到一定的作用。“但如果孩子真正有脊柱侧弯，或者结构性的脊柱侧弯，那么有可能是椎体发育的问题，这种情况戴背背佳没用。”所以，王婷婷建议早期去医院做检查，明确孩子是哪种类型、轻重程度怎样，这样治疗起来更有针对性，“如果没有脊柱侧弯，只是形体异常，通过日常生活姿势管理，往往能

改善。”

孩子的脊柱需要一个漫长的发育过程。与成人相比，孩子的脊柱肌肉、韧带都不发达，稳定性也比较差，如果坐姿、站姿不对，就会影响孩子的运动、劳动能力，女孩子还有可能因为骨盆前倾而影响生育等。

“正确站立的时候双肩自然下垂，双肩两侧要对称，可有些孩子站的时候喜欢倾斜在一边，还有很多人喜欢坐椅凳的三分之一或者跷二郎腿，正确的坐姿是整个臀部坐在凳子上，背靠椅背的靠背上，呈3个90度。”王婷婷还强调，“现在孩子的户外

活动越来越少了，不利于脊柱周围肌肉的发育，提倡孩子多做户外活动，有利于孩子周围脊柱肌肉对称发育。”

不过，脊柱侧弯有等级之分，不用“谈之色变”。

根据全脊柱X线片，测量得出的Cobb角度数来辨别轻、中、重度等级。其中，轻度是10到25度，建议保守治疗；康复训练、日常生活姿势管理，定期检测角度的变化；在25度到45度之间，就要通过支具治疗，还要配合日常生活姿势管理；大于45度会影响心肺功能，压迫神经系统，走路异常，就只能通过手术治疗。

中小學生是脊柱側彎好發的群體。

