

小心！孩子的脊柱正在被日常习惯悄悄带偏

记者 王敏

孩子弯腰写作业时单侧耸起的肩膀，蜷缩玩手机时弓成虾米的背脊，背着沉重书包时歪斜的身体……这些日常场景中潜藏的危机，正在威胁着孩子们的脊柱健康。对此，医生强调，预防脊柱侧弯不是一场与基因的较量，而是一场与不良习惯的持久战。

藏在生活细节里的“脊柱杀手”

“很多家长低估了日常习惯对孩子脊柱健康的危害。”陆志东介绍说，孩子脊柱侧弯虽然和先天因素有一定的关系，但更多的脊柱是被“压弯”的。趴在桌上写作业时脊椎侧倾超过20度；习惯单肩背书包让脊柱一侧肌肉长期紧绷；睡觉时总朝一侧蜷缩……这些习惯都可能让脊柱悄悄变形。

“门诊上有个脊柱侧弯的男孩，习惯用身体45度前倾的姿势写字，他还有长期单侧手肘支撑头的习惯，在这个姿势下写作业，孩子的左侧椎间盘压力值是正常坐姿的2.3倍。”更让陆志东揪心的是，有很多孩子的书包太重，过重的负担会对脊柱造成压力。“有孩子每天背着将近20斤的课本往返学校，而且还是单肩背包。有时突然需要跑几步，比如赶校车，那么书包瞬间施加在孩子肩部的冲击力将高达20公斤左右，足以让脊柱产生7度的瞬时偏移。”

10岁的圆圆（化名）喜欢跳舞。半年前，舞蹈老师发现圆圆转身时肩膀不协调。到医院检查后，医生发现她的腰椎已经侧弯了28度。原来，圆圆每天练完舞就瘫在沙发上刷短视频休息，蜷曲的姿势让脊柱始终得不到放松。“长期蜷缩的姿势会让脊椎骨一侧持续受压，慢慢就长歪了。”陆志东特别提醒，窝在沙发里玩手机时，脊柱承受的压力是正常坐姿的1.8倍。

家长多关注孩子的后背和鞋底

“孩子洗澡时要多看看他们的后背。”这是陆志东常挂在嘴边的话。

他教给家长三个检测孩子脊柱侧弯的方法：让孩子光脚站直，看两肩是否一高一低；摸摸孩子背部肋骨是否对称；最简单的是“弯腰测试”，“孩子双手下垂鞠躬时，后背如果像小山包一样鼓起，就要警惕脊柱侧弯。”陆志东说。

“之前有位体育老师正是用这个方法发现了班上三个孩子的早期脊柱侧弯。”陆志东介绍说，当孩子们双手合十向前弯腰时，其中一名女生右侧肩胛骨像小山丘般隆起，另一名男生则显出左右背部高低差。“经检查，三个孩子脊柱侧弯角度均在10~15度之间。后来这三个孩子通过为期半年的游泳训练和姿势矫正，成功避免了支具治疗。”陆志东介绍。

另外，家长还可以从鞋底情况初步判断孩子的脊椎情况。比如，孩子的一只鞋底外侧比另外一只外侧薄了三五毫米，这也是需要注意的脊柱侧弯信号。家长若能早些发现孩子脊柱侧弯的蛛丝马迹，就能更早干预。

专家建议

“脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后威胁儿童健康的第三大‘成长杀手’。”陆志东说，预防孩子脊柱侧弯，家长必须知道以下几件事。

1. 姿势管理：

从学习到休息的黄金法则

孩子学习时宜采用“90-90-90”坐姿：大腿与躯干、膝盖下方、脚掌与地面均呈90度角，视线与屏幕/书本保持30~40cm距离。建议每学习30分钟起身活动，可设置沙漏或智能手环提醒。陆志东团队研究发现，使用可调节倾斜度的阅读架（建议15度倾斜）能减少27%的颈椎前倾幅度。对于喜欢“葛优瘫”的孩子，可替换为符合人体工学的豆袋椅，其曲面设计能使脊柱压力降低42%。

2. 书包“减负法则”：

10%体重+科学背法

书包重量应控制在孩子体重的10%以内，采用双肩宽背带设计，胸带和腰带能分散30%的肩部压力。书包的正确背法是：先将书包置于桌面，孩子转身背对书包下蹲，双手穿过肩带后站起。对于6年级以上学生，建议选择带滚轮书包，但需注意拉杆长度应使手臂自然下垂，避免单侧牵拉。

3. 运动处方：

构建脊柱保护屏障

陆志东推荐“3+2”运动方案：每周进行3次对称性运动（游泳、篮球、羽毛球）结合2次核心肌群训练（平板支撑、小燕飞）。蛙泳被证实对脊柱侧弯改善效果显著，每次持续20分钟以上的划水动作能均衡锻炼背部肌群。居家可进行“靠墙天使”训练：后背贴墙，双臂沿墙面做W→Y字母滑动，每日3组每组10次，有效强化肩胛稳定性。

4. 睡眠工程：

夜间矫正黄金期

床垫选择应遵循“侧卧脊柱水平”原则：侧卧时从颈部到腰部呈直线，枕头高度以单侧肩宽为宜。避免长期单侧睡姿，可让孩子睡在1.5米宽床铺中央，两侧放置等高的安抚玩偶引导孩子翻身。对于已有轻度脊柱侧弯的孩子，可在医生指导下使用特制波浪枕，通过睡眠时持续温和的力学矫正，每年可减少3~5度侧弯。

预防孩子脊柱侧弯，家长要知道这几件事



资料图片

有脊椎侧弯问题的孩子不在少数

在宁夏医科大学总医院骨科诊室里，主任医师陆志东医生总会遇到满脸焦虑的家长。去年秋天，李女士带着13岁的儿子小昊冲进诊室时，孩子后背已经隆起一道明显的“山丘”。X光片显示，小昊的脊柱弯成了35度的C形，这正是长期不良姿势埋下的祸根。

有脊椎侧弯问题的孩子不在少数。9岁女孩小雨喜欢缩在沙发里玩平板电脑，两年后她的肩膀一高一低；12岁的男孩阳阳总用右肩背着沉重的书包，脊柱不知不觉扭成了S形。这些孩子起初只是坐没坐相，直到孩子总喊腰疼、穿衣服不对称时，家长才发现孩子的体态已经发生了变化，脊椎侧弯已经非常明显。

脊椎侧弯不仅仅是“不好看”

“脊柱就像一棵小树苗，如果长歪了不及时扶正，等骨骼定型就很难扶正了。”陆志东感叹道。“脊柱侧弯对儿童的影响不只是‘姿态不好看’。当脊柱像扭曲的麻花般偏离中线，孩子的身体会陷入连锁反应：初期可能出现背部不对称、肩胛骨隆起等外观变化，可逐渐发展为持续性腰背疼痛，严重时甚至会压迫心肺导致呼吸短促、运动耐力下降。如果脊柱侧弯未及时干预，侧弯角度会像失控的陀螺般加速恶化，可能造成神经压迫导致肢体麻木，成年后还将面临椎间盘突出、脊柱退变加速等风险。”