



积极矫正康复，告别脊柱侧弯

◎百色市隆林各族自治县人民医院 李凤桃

“妈妈，我腰好疼啊！”14岁的小薇（化名）揉着腰说。妈妈掀开小薇的衣服仔细一看，发现女儿腰部两侧不一样：左边肌肉相对饱满，右边有点凹陷，弯腰时左侧像座“小山坡”；直立时，右边肩膀比左边高。带到医院做了全脊柱检查，结果出来了——脊柱侧弯 25° （腰段—中度—C型）、骨盆倾斜！

脊柱侧弯=小树苗长歪了

脊柱侧弯就像小树苗长歪了。正常情况下，从背后看脊柱是一条直线，而小薇的脊柱在腰部像香蕉一样向左侧凸出了 25° 。

外观上，脊柱侧弯表现为左低右高肩、腰背不平、骨盆倾斜，严重影响体态。其健康隐患显著，可引发腰背疼痛、限制身高，长期不矫正会压迫心肺，影响呼吸和心脏功能；女性还可能因骨盆问题出现顽固性痛经，胸椎侧弯甚至导致乳房不对称。需注意， 25° 为中度侧弯，及时干预可防恶化；超过 40° ，或需手术矫正。

青少年容易脊柱侧弯

脊柱侧弯在青少年中不少见，全国中小学生中超过500万人有类似情况，且每年青少年儿童脊柱侧弯的患病数量还在以30万人递增。究其原因主要有三点：其一，10~18岁是生长发育高峰期，由于生长发育快，肌肉力量跟不上骨骼发育速度，脊柱两侧肌肉力量容易失衡；其二，长期低头玩手机、趴在桌上写作业、跷二郎腿等不良姿势，会让脊柱承受不均匀压力；其三，过重的书包给脊柱增加巨大压力，长期下来可能导致脊柱应力性弯曲。

三管齐下治侧弯

医生详细评估后，为小薇制定了“针灸+支具+康复训练”的综合治疗方案，就像给脊柱来一场“内外夹击”的“矫正风暴”。

针灸：针灸师通过极细银针刺刺激背部穴位，实现肌肉放松与机能调节。常用穴位中，夹脊穴调节脊柱气血；委中穴缓解腰背疼痛；阳陵泉增强肌肉力量。其核心功效为：释放内啡肽止痛，调节肌肉张力平衡脊柱两侧拉力，加速血液循环滋养脊柱。

支具：为患者定制3D打印的脊柱侧弯矫正支具，可精准固定侧弯部位，防止弯曲加剧。佩戴需注意初期可能出现胸闷、皮肤发红等不适，建议从每天2小时开始，逐步增加时长与调整松紧；佩戴2周后需戴着支具拍摄脊柱DR，评估支具是否符合侧弯力学要求；合格后需保证每天22小时持续佩戴，以确保矫正效果。

康复训练：是脊柱矫正的核心环节。通过姿势矫正（如靠墙站立）、灵活性训练（猫步式）及核心肌群锻炼（平板支撑、桥式），强化腰背肌与腹肌，提升脊柱稳定性与活动度，与针灸、支具形成协同，助力脊柱恢复正常形态。

三个月治疗全记录：从适应到康复

第1个月（适应期）以夯实基础为目标，治疗方案如下：针灸每周1次，浅刺5~10个穴位放松肌肉；支具每日佩戴4~6小时，帮助患者适应压迫感。康复训练包含：①靠墙站立，利用姿势矫正镜保持四点贴墙，每天3组，每组10分钟；②猫步式步行，增强脊柱柔韧性；③肌力训练，强化腹肌、腰背肌等核心肌群。此阶段后，小薇体态改善，高低肩减轻，脊梁挺直，核心力量显著增强。

第2个月（强化期）侧弯角度显著减小，此阶段治疗方案如下：针灸每日1次，增加穴位数量，加深针刺深度，结合电针刺激强化肌肉收缩；佩戴支具时间延长至15~20小时，重点矫正腰椎侧弯；康复训练包含呼吸训练（静坐时左侧臀部坐凳、右侧臀部悬空，通过缓慢呼吸纠正骨盆倾斜）和平移训练（在呼吸训练基础上，将脊柱力量集中于侧弯顶椎，通过上身平移改善侧弯）。经治疗，骨盆倾斜明显改善，腰椎侧弯角度从 25° 降至 12° ，弯腰时腰部隆起显著缓解。

第3个月（巩固期）体态恢复正常后，维持性治疗方案如下：针灸调至每周2~3次，保持强化期针刺强度与深度，巩固肌力；支具每日佩戴22小时，夜间持续使用；康复训练以每周2次游泳为主，借助水浮力减轻脊柱压力，辅以反转式呼吸训练（双膝跪地，左手撑地，右手带动身体左旋矫正腰段左凸）和跪式伸展训练（单膝跪撑，对侧肢反向伸展纠正腰椎弯曲）。坚持三月复查，侧弯角度可缩至 8° （低于诊断标准），实现骨盆归位、双肩平齐，体态稳定，平均身高增长2cm。😊