儿童脊柱侧弯防治攻略

◎四川省骨科医院 曾巧

孩子的成长发育是全家的关注重点，当孩子出现身姿歪斜、高低肩等体态异常时，很可能是脊柱侧弯发出的“预警信号”。这是一种相对严重的脊柱病变，表现为脊柱偏离中线向侧方弯曲，常伴随脊柱畸形。若未及时干预，脊柱侧弯不仅会影响体态美观，更会对心肺功能、神经系统发育造成不可逆的损害。那么，在日常生活中，我们该如何有效预防和干预脊柱侧弯呢？

预防脊柱侧弯6个要点

1.规范坐姿

很多孩子存在不良坐姿习惯。比如，写作业时可能会直接趴在桌子上，使脊柱长时间处于过度弯曲状态；或者在看电视时长时间保持同一个姿势。这些错误体态会打破脊柱周围肌肉的受力平衡，长期积累易诱发脊柱侧弯。为预防此类问题，家长需帮助孩子建立科学的坐姿习惯：坐位状态下需挺直背部，桌椅高度需和孩子的身高相匹配，合理控制眼睛和电子产品、书本的距离，每坐半个小时后就要休息一会，通过伸展、转体等动作放松脊柱周围肌群，促进血液循环。

2.锻炼身体

适当的运动可以增强肌肉和骨骼的力量和稳定性，有助于预防青少年脊柱侧弯。建议多锻炼颈背肌和腰背肌，有助于侧弯的矫正和减少颈痛及腰背痛的发生率。

3.规范睡姿

不良睡姿也容易造成脊柱侧弯，常见的不良睡姿有登山式睡姿、俯卧睡姿、投降式睡姿、大字形睡姿等。建议尽量仰卧睡，仰卧的时候，可以在膝部下面垫上一个枕头，这样能够保持一个比较好的脊椎曲线，而且也可以使椎间盘得到放松。如果侧卧，为了保证脊

椎的健康，可以在两条腿之间夹上一个枕头或者夹上被子。

4.饮食营养

缺乏钙质和维生素等营养素会直接影响骨骼的发育。因此，家长在为孩子准备食物时，应确保食物种类的多样性，保证营养成分的均衡，特别注意补充维生素、钙和蛋白质等关键营养素。

5.适当减负

颈部和肩部承受过重的负担很容易导致脊柱侧弯。因此，家长们在准备书包和学习用品时，应尽量控制书包的重量。只携带必要的书籍和文具，通过减轻重量来缓解颈部和肩部的压力，从而有效预防脊柱侧弯。

6.按时体检

脊柱侧弯早期没有明显症状，不痛不痒，也看不出明显的躯体畸形，加之许多家长未能重视孩子的定期体检，即便孩子存在脊柱侧弯的问题，也难以被及时发现。因此，定期进行脊柱检查变得尤为重要，这有助于提升脊柱侧弯的早期诊断率，并及时进行干预。

治疗脊柱侧弯的5种方法

1.观察随访

很多孩子的脊柱侧弯都是轻微的，而脊柱发育过程中轻微的侧弯

有自愈可能，这时医生会让我们重点观察孩子的脊柱状态，重视脊柱的监测，随时了解脊柱侧弯的发展进程并予以及时处理。

2.物理治疗

牵引治疗是进行其他保守或手术治疗前的辅助治疗措施，可以有效改善脊柱畸形弧度，降低后续治疗的神经并发症。按摩、理疗等措施可以一定程度上缓解因侧弯产生的牵拉感和疼痛不适感。

3.支具治疗

支具治疗适合侧弯度数在25°到40°且骨骼发育未完全的患儿，可以一定程度上控制侧弯的进展。佩戴支具的儿童除了参与体育运动及洗澡时可取下支具，其他时间均需要严格佩戴（包括睡觉）。

4.运动治疗

适当运动对纠正脊柱功能很关键，普拉提、瑜伽、游泳等，能刺激到脊柱两侧的肌肉，提高肌力水平，增强肌肉柔韧度，提升脊柱的平衡功能，改善脊柱侧弯。

5.手术治疗

对于各种保守方案均无法缓解的脊柱侧弯，或者发展非常快的脊柱侧弯，都需要行手术治疗。常见方案有前路脊柱手术、后路脊柱手术等，经手术能恢复脊柱的结构，改善其畸形问题。😊