



容易忽视的小孩颈腰椎健康

◎四川省骨科医院 谢进

脊柱作为人体的中轴骨骼，不仅承担着支撑身体的关键任务，还肩负着保护神经的重要使命。然而，近年来儿童颈腰椎疾病的发病率也在攀升，这一严峻形势严重威胁着孩子的健康。保护好孩子的颈腰椎，无疑对他们的健康成长极具意义。

儿童的颈腰椎也“压力山大”

现代孩子面临着诸多压力，学业负担重，每天长时间伏案写作业成为常态。与此同时，孩子的室外活动时间大幅缩短，普遍沉迷于电子产品进行娱乐。有研究表明，当孩子头部低于60°时，其颈部承受的压力相当于长时间负荷25kg的重物。孩子的身体发育尚未成熟，颈腰椎长期处于这样的负荷状态下，极易导致身体发育畸形，进而容易患上各种颈腰椎相关疾病。

此外，一些不恰当的运动也会对孩子的颈腰椎造成损伤。例如，剧烈的扭转、拉伸动作，孩子的身体协调性和柔韧性还在发育中，这类动作可能超出他们身体的承受范围，从而引发颈腰椎问题。

颈腰椎问题若被忽视，其危害不容小觑，主要体现在以下几个方面——

影响美观：孩子长时间保持不正常的体态，就会出现含胸驼背、高低肩等问题。这些外观上的异常，不仅影响孩子的整体形象，还容易损伤他们的自尊心，使孩子在社交中产生自卑心理。

损害健康：颈腰椎问题绝非小事，长期忽视会导致颈部、腰部出现疼痛症状。随着病情逐渐加重，还会出现麻木疼痛感，甚至可能压迫周围神经，影响下肢的正常功能，让孩子无法正常活动，严重影响生活质量。

影响发育：脊柱在孩子的生

长发育过程中起着关键作用。脊柱侧弯是颈腰椎的常见病症，该病会导致脊柱形态异常。这不仅会影响孩子的身高增长，还会压迫周围组织，改变脊柱的力学形态，进而影响患者的心肺功能，对孩子的身体健康造成长远的不良影响。

拯救孩子颈腰椎的趣味小运动

为了帮助孩子改善颈腰椎健康，下面为大家介绍一些宅家就能轻松完成的趣味小运动。

“小超人”飞行：让孩子趴在垫子上，双腿并拢，双臂向前伸直。然后鼓励孩子将四肢抬起，模仿超人飞行的姿势，保持这个姿势5秒后再放下，重复10次。这个动作可以锻炼孩子的背部和肩部肌肉，增强脊柱的稳定性。

伸懒腰：让孩子在垫子上模仿猫咪的姿势拱背，双手撑地，背部下沉，头部扬起，重复这个姿势10次。在模仿过程中，尽量拉伸脊柱，有助于放松脊柱周围的肌肉，缓解颈腰椎的压力。

仰卧抬腿：让孩子仰卧在垫子上，双腿自然抬起，尽量向90度靠拢，然后缓慢放下。每天进行3组，每组10次。这个动作可以锻炼孩子的腹部和腰部肌肉，增强腰部的力量，减轻腰椎的负担。

单杠悬吊：如果条件允许，可以在家中安放单杠。让孩子双手握住单杠，双脚离地，利用身体重力拉伸脊椎。每天进行2次，每次30

秒。单杠悬吊能够有效拉伸脊柱，缓解脊柱的紧张状态。

平衡板挑战：让孩子站在平衡板上，双脚分开与肩部同宽。开始时，孩子在平衡板上可能会摇晃，无法独自站立，家长可以给予适当的帮助。随着孩子平衡能力的不断提高，可以逐渐让孩子摆脱家长的帮助，并增加一定难度的动作。每周进行3~4次，每次5分钟。平衡板挑战可以锻炼孩子的核心肌群，增强身体的平衡感和稳定性，对颈腰椎的健康也有积极作用。

生活中保护孩子颈腰椎的细节

除了趣味小运动，生活中的一些细节同样对保护孩子的颈腰椎至关重要。

座椅选择：家长为孩子选择座椅时，要确保孩子的双脚能够平放在地，手臂也能自然放置在桌子上。这样能让孩子保持正确的坐姿，减少颈腰椎的压力。

书包选择：孩子的书包选择也很有讲究，不要选择单肩包，尽量选择双肩书包，让书包重量能够均匀分布在双肩。书包的重量不应超过孩子体重的15%，家长要帮助孩子合理放置书本，通过每天换书的方式减轻书包重量，避免因书包过重增加脊柱负担。

睡眠环境：孩子每日睡觉的床不应太软，同时要选择合适的枕头，这有助于保持孩子正常的生理曲度，减轻颈腰椎的负担。☺