



你有没有发现孩子在平时走路时肩膀一高一低？可别以为这是普通的动作、习惯。家长们可能忽略了一种高发于少年的疾病——脊柱侧弯！趴桌歪颈、长期低头、“葛优瘫”、伏桌侧倾用手托头……这些看上去自然而然又舒服惬意的姿势，都是慢慢掰弯孩子脊柱的元凶。

7个最伤脊柱的姿势 孩子可能每天都在用

# 高低肩 腰背痛 当心脊柱侧弯

## 这个年龄段多发 女生风险更高

脊柱侧弯是一个常见的骨骼问题，80%在10岁至15岁发病。其中脊柱侧弯在20度的患者，男女比例为1比5；达到30度以上的，男女比例为1比10。由此数据可以看出，女生患脊柱侧弯风险相对于男生较高。

在站姿下，不管从正面或背面看，正常的人体脊柱排列都应该是身体左右两边对称，并且从上至下呈一条直线的。

如果在站姿下看到脊柱向身体的任何一边弯曲歪斜，就有可能是在脊柱侧弯，导致左右手臂与躯干之

间的空隙不对称，一侧肩膀较高。

然而大部分的脊柱侧弯并不只有单一平面的左右倾斜，通常会伴随着脊柱旋转，也会影响到肩胛骨的动作，导致肩关节的活动度受限。

如何判断是否脊柱侧弯？可以用亚当测试(Adam test)，这是自测是否脊柱侧弯最好、最简单的方式，大家可以试一试：请患者脚与肩同宽站立，双手合十向前弯，检查者从后方检视患者的背部是否有不对称的突起，较高的凸起即为侧弯的凸侧。



## 7个舒服姿势正悄悄掰弯孩子的脊柱

青少年脊柱侧弯的成因包括：先天性脊柱结构发生异常，脊柱发生倾斜，导致侧弯或后凸畸形。临床较少见，多需要手术矫正。特发性脊柱结构基本没有异常，多由于长期不良姿势、生活习惯引起，多数可以通过保守治疗取得理想效果。

导致青少年脊柱侧弯的原因，一是课桌椅与学生身高不相配；二是书包过重；三是学生看书和写字姿势不正确，甚至有些孩子长期蜷曲身体看电子产品。以下7个看似舒服的姿势，都是容易引起脊柱侧弯的不良姿势：

**长时间低头弯腰** 长时间低头弯腰看手机、玩儿电脑、写作业等，颈肩部及腰部肌肉一直处在紧张拉伸状态，得不到放松。

**趴桌歪颈** 中午午休时趴在桌子上歪头休息，长时间也会影响颈背部的肌肉。

**侧身托头躺卧** 这种姿势亦不正确，若只维持短时间便没有问题，若长时间如此，则会颈及腰构成影响。

**伏桌托头身体侧倾** 伏在桌子上，用手托头，身体同时向托头侧侧倾。这是孩子做课时最不好的习惯，这个姿势造成青少年的颈、腰及盆骨都在扭曲的状态。

**“三七步”站姿** 站立时将身体重心一直放在一边并且凸出肚子俗称“三七步”。这种姿势会导致脊柱歪向一侧，两侧腰部肌肉不平衡，并使腰部弯曲，负荷过大，若再需要背沉重的书包，便会令问题加剧，后果更加严重。

**俯伏双手托头** 一些孩子经常趴在床上，用双手托头。这种姿势长时间会影响腰椎的正常曲度，并容易引起腰部肌肉的劳损。

**“葛优瘫”** 近两年很火的“葛优瘫”对颈椎、胸椎、腰椎的伤害都非常大。

## 弯的不止脊柱 智力心肺胃肠都受连累

脊柱侧弯对人体的危害可不止骨骼本身，受其连累的身体器官还真不少。

**影响心肺功能** 由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多，弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降，影响心肺发育而出现活动耐力下降、心慌、气促等症状。

**影响脊柱外形和功能** 脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态，并伴有腰背痛、四肢疼、四肢无力，劳动能力下降。少数人甚至不能工作，严重时还可导致下肢瘫痪，完全丧失行动能力。

**影响女孩生理发育** 对女孩来

说，脊柱侧弯会导致双侧乳房发育不均匀、一侧肋骨突出。脊柱侧弯还能压迫骨盆倾斜变形。成年后孕育时还会影响胎儿的形成和成长环境，甚至导致不孕或胎儿异常。

**影响智力** 脊柱侧弯会牵拉压迫神经和颈动脉的正常分布、生长，导致神经传导和血液养分运输受阻，脑部营养匮乏，神经传导迟缓，使得大脑反应迟钝，记忆力、注意力等各项智力指标下降。

**影响胃肠系统** 脊柱侧弯使腹腔容积减小、脊柱神经对内脏的调节功能紊乱，进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。

## 要想腰板直 得做好这5件事

脊柱侧弯是一种严重影响孩子骨骼正常发育的躯体畸形疾病。别急，平时做好以下5件事，脊柱侧弯还是能够预防的。

1. 站立不要弯腰驼背，别站“三七步”，即30%的体重落在前脚，70%落在后脚。

2. 避免左右肩长时间背过重的东西。

3. 正确坐姿(90/90/90)，即背部与大腿、大腿与小腿、小腿与脚板呈90度垂直。

4. 常做伸展腰背动作，对关节肌肉有好处，如游泳、吊单杠。

5. 多喝牛奶，吃鱼、蛋类，适当晒太阳，有益钙、镁吸收。

如果通过上面的测试发现已经有脊柱侧弯的情况，还有办法矫正吗？首先你需要确定你的脊柱侧弯程度到底有多么严重，根据不同的严重程度有不同的矫正方法。

超过40度的严重侧弯，需要考虑是否要进行矫正手术；20至40度的中度侧弯，可以通过一些康复训练进行治疗，同时需要使用支具进行治疗；而不超过20度的轻度侧弯，不必佩戴矫正器，单纯通过康复训练，就能有一定的康复效果。

## 已经弯了？6个动作来矫正

姿势不良与脊柱侧弯可互为因果并恶性循环，因此控制脊柱侧弯的发展需重视不良姿势的纠正。抬头挺胸，勿弯腰、驼背，尽量避免长时间跷二郎腿的姿势。对于大部分属于轻度侧弯的人来说，建议着重进行腰背肌的伸展与力量训练：

1. 盘腿坐姿，向上延伸脊柱，挺胸抬头，目视前方，身体扭转至右侧，左

手搭在右膝上，右手扶在身后，身体进一步向后扭转，眼睛看向斜后方，不要耸肩，停留10至30秒，然后换另一侧。

2. 盘腿坐姿，身体侧倾向单边，单手向上靠近耳朵，保持臀部都坐在地板上，肩膀远离耳朵单边动作停留10至30秒，然后换另一侧。

3. 仰卧位，右腿伸直，左腿屈膝倒向身体右侧，左脚尽量落在垫子上。左

臂与躯干垂直平放在身体左侧，右手扶在左膝关节处，辅助膝关节下压。上身平躺。保持10至30秒，然后换另一侧。

4. 跪姿，右手和左膝着地，向远处伸展左手和右腿，背部保持平直，腰部不可下塌，收紧腹部保持身体稳定，停留10至30秒后换另一侧。

5. 仰卧位，双腿屈曲略宽于肩，脚掌踩地，双手位于身体两侧，缓慢

发力将臀部抬至大腿与身体呈一条直线，臀部抬起时上背部支撑地面，臀部抬起时呼气，落下时吸气。可5至10次为一组，重复4至5组。

6. 俯卧位，双臂及双腿向上抬，使头胸及双侧大腿离开地面，膝关节伸直，持续3至5秒为一个，可做10至20个，重复4至5组。

文/张宇辰(北京鼓楼中医医院)