

青少年脊柱健康，从小做好护理与矫正

何丽萍

杭州市第九医院 浙江省杭州市 311225

脊柱是人体的“支柱”，承载着身体的重量，连接着四肢和躯干，又是保护脊髓、保持身体平衡的重要器官。青少年时期是脊柱发育的黄金时期，也是最容易出现问题的时期，这个阶段的脊柱具有较强的可塑性，一旦形成不良习惯，很容易出现弯曲、变形等问题，不仅会影响体态美观，还会引起颈肩腰背疼痛，影响心肺功能，甚至伴随终身不适。很多人认为脊柱问题只是成年人的专利，实际上不然，青少年的脊柱健康，从童年时期就要开始重视，做好日常护理和科学矫正，才能为终身健康奠定坚实的基础。

一、先搞懂：青少年脊柱问题，多是“后天养出来的”

很多家长发现孩子脊柱不对劲时，总会误认为是“天生的”，其实大多数青少年脊柱异常都是由于后天的生活、学习习惯造成的。青少年的脊柱还没有完全发育成熟，骨骼中软骨成分较多，柔韧性强但是稳定性差，长时间的不良姿势、不合理的作息习惯都会使脊柱逐渐偏离正常的生理位置，出现姿态不良或者脊柱弯曲异常的情况。

常见的诱因有三类，一是久坐不动，现在的青少年学业压力大，每天坐在书桌前的时间长达数小时，再加上电子产品的影响，低头看手机、电脑的时间变长，长时间保持一个姿势，会使脊柱周围的肌肉一直处于紧张状态，渐渐失去平衡，从而造成脊柱变形；二是姿势不正确，坐姿歪歪扭扭、站姿含胸驼背、躺着看书看手机等，这些看似简单的习惯，都会给脊柱带来持续的压力，时间久了就会引起颈椎前倾、圆肩、脊柱侧弯等问题；三是其他细节上的疏忽，例如背包过重、单肩背包，会造成双肩受力不均，拉扯脊柱；桌椅高度不合适，迫使孩子弯腰、低头，加重脊柱负担；营养不良、缺少运动，会干扰骨骼发育，减弱脊柱的稳定性。

二、日常护理：从细节入手，守住脊柱健康底线

（一）规范坐姿站姿，减少脊柱负担

坐姿、站姿是影响脊柱健康的直接原因，每天都要刻意提醒孩子注意。正确的坐姿是腰背挺直、双肩自然放松、双脚平放于地面上、膝盖与髋关节呈 90 度、胸部离书桌一拳、眼睛离书本一尺、握笔手指离笔尖一寸、不弯腰驼背、歪坐斜靠、不趴在桌上写字。看书、用电脑的时候，视线要和屏幕平齐，不能低头或者仰头。

正确的站姿则是：双脚与肩同宽，收腹挺胸，两肩平齐，头正颈直，不低头含胸，不歪肩驼背，也不要单腿负重站立。无论是上课站立、走路，都应保持该姿势，从而养成肌肉记忆。另外，不要长时间保持同一个姿势，每隔 45-60 分钟就要站起来活动一下，做颈肩腰背的拉伸运动缓解肌肉紧张。

（二）合理使用电子产品，避免“低头伤脊”

目前青少年几乎人手一部手机，长时间低头看手机会给颈椎造成巨大的压力，容易造成颈椎前倾、颈曲变直，严重者还会引起颈椎疼痛。家长应该合理控制孩子使用电子产品的时间，小学生每次线上学习或者看手机不超过 20 分钟，中学生不超过 30 分钟，每天累计不超过 2 小时。

使用电子产品时要保持正确的坐姿，手机尽量举高，和视线平齐，不要低头弯腰；看电脑时，电脑屏幕要和眼睛平齐，座椅高度要和桌面匹配，避免弯腰或者仰头。同时不要躺在床上或行走时看手机，这些姿势会造成脊柱受力不均，加重损伤。

（三）选对日常用品，减少脊柱牵拉

日常生活用品选择不当也会对脊柱造成伤害，家长要注意细节。背包应选择双肩背包，肩带宽厚、有护脊功能的款式，不能使用单肩包或者手提包，防止双肩受力不均；背包重量不要超过孩子体重的 10%-15%，以免长时间负重牵拉脊柱。

书桌、椅子要根据孩子的身高及时调节，使孩子坐姿端正时肘部自然弯曲在桌上，双脚平稳着地，不能长时间使用过高或者过低的桌椅。床垫应选择软硬适度的，不能睡过软或过硬的床垫，过软的床垫会使脊柱失去支撑，过硬的床垫会压迫脊柱，都不利于脊柱正常发育；枕头高度要合适，以能伸入一指缝隙为宜，过高或过低都可能造成颈椎变形。

（四）均衡营养+适度运动，筑牢脊柱发育基础

青少年时期要保证营养均衡，多吃含钙、蛋白、维 D 丰富的食物，如牛奶、

豆制品、鱼肉、鸡蛋、蔬菜、水果等，避免挑食、偏食，保证营养摄入充足，利于骨骼发育，增强脊柱稳定性。同时还要少吃高糖、高油、高盐食物，防止体重超重，超重会加重脊柱负担。

适度运动可以加强脊柱周围肌肉力量，保持肌肉平衡，进而保护脊柱。每天要保证至少 60 分钟的中高强度运动，每周 3 次抗阻运动提高肌肉、骨骼健康。适合青少年的护脊运动有游泳、跳绳、慢跑、引体向上、平板支撑等，这些运动可以锻炼腰背肌、颈肩肌，提高脊柱稳定性。但不能过度进行剧烈的负重训练，防止出现脊柱损伤。

三、科学矫正：发现问题不拖延，找对方法是关键

如果发现孩子有脊柱异常的迹象，不能拖延，也不能盲目矫正，应该及时采取科学的方法进行干预，越早干预，矫正效果越好，对孩子的影响越小。首先要明确，矫正的目的是有针对性地干预，不同的脊柱问题所用的矫正方法也不一样，切勿盲目跟风使用矫正器具或偏方。

首先应该定期检查，发现并及时处理问题。建议将脊柱筛查纳入孩子每学年的体检内容，家长也可以在家里进行简单的自我检查，让孩子自然站立，注意双肩是否等高、肩胛骨是否对称，让孩子弯腰 90 度，注意背部有无一侧隆起，用手沿脊柱从脖子到尾椎向下摸，看轨迹有无偏移。发现异常立刻带孩子去正规医院做全脊柱 X 光片等检查，明确脊柱异常种类和严重程度，比如 Cobb 角大小等，再制定出相应的矫正措施。

对于轻度的姿势不良或轻度脊柱侧弯（Cobb 角 $<25^{\circ}$ ）一般不需要特殊的医疗干预，通过改变生活习惯、有针对性地锻炼等方法慢慢改善。对于颈椎前倾，可以加强颈肩肌锻炼，每天做几次颈部拉伸；脊柱侧弯在专业指导下做针对性的矫正训练，调整肌肉平衡，改善脊柱弯曲。

对于中度脊柱侧弯（Cobb 角 $25^{\circ} - 45^{\circ}$ ），通常需要佩戴矫正支具，同时配合矫正训练。矫正支具必须在医生的指导下佩戴，根据孩子的脊柱弯曲情况定制，每天佩戴足够的时间，不能随意摘下，定期复查，根据脊柱发育情况调整支具。

对于重度脊柱侧弯（Cobb 角 $\geq 45^{\circ}$ ），可能会需要进行手术矫正，具体是否需要手术，应该由专业的医生决定，家长不要因为过分担心而拒绝必要的治疗，

以免脊柱弯曲越来越严重，从而影响到心肺功能以及终身健康。

脊柱发育是一个长期的过程，护理和矫正也要从小开始、从细节入手，不需要复杂的操作，也不需要昂贵的花费，只要养成良好的坐姿、站姿、生活习惯，均衡营养、适度运动，及时发现问题、科学干预，就能守护好孩子的脊柱健康。