

儿童姿势不良 趁暑假检查矫正

每到暑假,就是儿童看病的高峰期,家长们希望利用这段时间解决孩子出现的一些问题,例如由于姿势不良引起的脊柱侧弯、驼背等,帮助孩子矫正不良姿势,恢复最佳状态。

步骤1 发现 和孩子一起游泳是个好时机

孩子的有些姿势不当是比较容易发现的,比如一肩高一肩低、驼背、走路姿势不正确且难看……可是有些问题是却比较隐匿。比如轻度脊柱侧弯(20°以下)早期外观的畸形不明显,往往只在游泳、沐浴或者体检时才能被发现。由于

脊柱侧弯患者大多数不痛不痒,即使偶有背痛,也容易被忽视。

专家建议,家长和孩子一起去游泳时,可以观察一下孩子的脊椎,如果发现孩子的脊椎呈明显的C型或S型,应当及时带孩子就医。

步骤2 就医 全脊柱的X光片即可诊断

要明确儿童驼背、脊柱侧弯的原因,可通过拍片检查即可诊断,如全脊柱的X光片、站立式全身骨骼的X光片。若排除了诸如佝偻病、

先天性骨骼发育异常等病因,基本上,对于14岁以下的儿童来说,单纯由于姿势不良引起的异常,大多数可用康复治疗的方法来矫正。

步骤3 矫正 进行密集的康复训练

针对孩子姿势不良的症状及病因进行有针对性的矫正及密集的康复

训练,孩子年龄越小、发现越早,矫正效果也越好。

扁平足

部分儿童姿势不良是由扁平足造成的。扁平足指的是正常足弓的缺失,或称为足弓塌陷。足弓是人类足部的重要结构,有了足弓,使足富有弹性,即可吸收地面对脚的冲击力,又可锁定中足关节,使脚变得坚硬,更好地推动人体活动。儿童若一只脚扁平,另外一只脚不扁平,容易造成走路不平衡,

脊柱出现问题。

矫正方法:根据孩子扁平足的具体情况,订制生物力学的矫正鞋垫,帮助孩子重建足弓。由于刚开始穿时行走、跑步会有不适感,所以暑假是儿童矫正扁平足的好时机,等到开学,孩子已经适应了矫正鞋垫,可以完全不影响地与同学一起奔跑追逐及上体育课。

肩膀一高一低、驼背

刚介绍,在正常情况下,人体是精密的、完全对称的结构,但在生活学习当中,由于环境的影响或者姿势不恰当,就出现了动作上不对称,每天不好的习惯通过反复、强化大脑中记忆,会形成一个错误的姿势。比如说,经常用一侧肩膀背书包,很容易形成肩膀一高一低,反复强化成为一种习惯,即使不背书包时,肩膀也高低不平。这除了影响肩部以外,还会影响脊柱的发育——肩胛骨一高一低,相应地,脊椎也会旋转、侧

弯。

矫正方法:用悬吊训练法来矫正。悬吊训练法是通过强化躯干肌肉及非主导侧肢体的运动能力,加强神经和肌群之间的反馈、综合功能,来提高身体在运动中的平衡、控制能力和稳定状态。刘刚解释说,由于不良的姿势是错误动作不断重复,在大脑中形成记忆所导致的,悬吊训练法则通过正确的动作不断重复,在大脑中形成新的记忆,从而起到矫正的效果,并形成新的习惯。

肌肉劳损

别以为只有成人有肌肉劳损的问题,儿童一样会有。由于学业压力大,孩子们伏案的时间比较长,如果孩子一开始的坐姿就不正确,如歪着身体坐,身体两侧的肌肉受力不均衡,久而久之就可能形成劳损。

长此以往,这些孩子出现椎间盘突出等问题的几率也会比别的孩子高。

矫正方法:先通过针灸、手法按摩等方法来缓解肌肉劳损,然后再接受悬吊训练法进行矫正。



步骤4 巩固 巩固训练可在家进行

专家说,家长可以在暑假带孩子到医院进行康复训练,一般需要两周时间,康复训练的强度会比较大。两周后,孩子正确的姿势已基本形成,但仍需要一段时间来巩固。巩固训练可以在家进行,家长可以网购一些弹力球、弹力垫、弹力绳等器材,帮助孩子继续训练。训练两周后再到医院复诊,医生会根据孩子的状况调整训练的动作和练习的频率,直到孩子完全纠正姿势。

小贴士

如何预防姿势不良?

1.书包。最好采用双肩包,平衡儿童双肩的力量。

2.书桌。购置专用儿童书桌,可根据孩子的身高调整桌椅高度。椅子的高度是,儿童就座时,脚可着地,小腿与大腿、大腿与身体都呈90度。桌面最好是斜面的,这样孩子看书写字时都能保持坐直的姿势,对颈椎、腰椎都有好处。

3.运动。游泳这项运动对于骨骼、肌肉最安全,能使心肺功能得到很好地锻炼,对人身骨骼肌肉发育有很好的帮助,驼背、脊椎病、腰椎病、关节等问题都可以得到缓解。最好采用蛙泳、自由泳泳姿,其运动难度不高,且动作舒展,对孩子体形塑造有帮助。(陈辉)

