

艺体训练“悠着点” 小心伤了孩子脊椎

本报记者 蒋萍

【核心提示】

孩子多才多艺,几乎是所有家长的愿望。舞蹈、跆拳道、钢琴、小提琴等各种才艺班受到追捧。

然而,少有人注意到过早、过度或不当学才艺,可能给孩子带来的伤害。



资料图片。

下腰、劈叉、倒立等 动作易伤脊椎

在各种才艺班里,最受追捧的恐怕就是舞蹈班了。舞蹈对身体柔韧性、体态、协调性甚至整个人的气质培养都有益,不少妈妈按捺不住给孩子报班。

“不少腰椎滑脱、椎弓崩裂的小患者都是学舞蹈不当引起症状的。”城区某医院骨科熊医生介绍,这几年接诊的18岁以下的脊椎病患明显增多,不少孩子是在做压腿、下腰、劈叉等动作时受伤的,有些是因为准备活动不够,有些是因为没有掌握基本技巧。

熊医生介绍,学龄前儿童普遍缺乏收腹和绷紧大腿肌肉的控制力,从而无法控制、稳定骨盆位置。此时,让孩子

学做扭腰、曲腰等动作,易造成骨盆前倾。再加上舞蹈中颈椎过伸、过度快速旋转的动作,容易造成环枢椎旋转半脱位,这些最终可能造成腰椎、颈椎问题。儿童脊柱在发育过程中,许多骨骺尚未闭合,骨质还未长结实,反复下腰、过度用力、过度负重劈叉等动作,都可能造成腰椎骨质损伤。

“孩子做压腿、下腰这些动作时,本身不具备这个能力,如果急于求成,大人上去压,孩子一疼,身体会有自然的排斥力量,稍有不慎,就会发生骨折或扭伤。”熊医生认为,下腰、劈叉、倒立等动作都不太适合6岁前的孩子。

长时间保持不良姿势 小心脊柱侧弯

“除了激烈的动作会伤害脊柱,长时间保持一个姿势,也对脊柱有伤害。”熊医生介绍,他曾经碰到过一个5岁开始学小提琴的孩子,每天要拉五六个小时的琴,到了7岁,父母发现他的头明显向左偏,一检查,整个脊柱已经侧弯偏向于左侧,而且只要稍微向右弯就会有放射性的疼痛感。

还有一些学画画的孩子,头长期对着一个方向,脊柱侧弯就比较厉害。同时,课桌椅与学生身高不相配,书包过重,长期蜷曲身体看

电子产品也是导致中小学生学习脊椎发病率急速上升的主要原因。

熊医生介绍,一些孩子的肩头一高一低、领口总是歪着,这很可能是脊柱侧弯了。脊柱侧弯在生长发育期的发病率相当高,约有5%。脊柱侧弯病情隐匿,发病过程中不疼不痒,难在早期发现,但发展起来速度非常快,一般一年时间弯曲会增加5度至10度。其中一部分患者未能及时发现、及时治疗,可能导致最终需要接受大型的矫形手术。

健康资讯

★国家卫生计生委消息,今年以来,全国共有16个省份报告人感染H7N9禽流感病例。目前,我国H7N9疫情出现病例增多、分布地区广、散发程度高等特点,病例多数散发在长三角和珠三角地区。但疫情总体特点未发生改变,接触被感染的禽或暴露于活禽经营市场是人感染的重要危险因素。现有证据表明,该病毒尚不能造成人际间持续传播。防控救治工作正积极开展。专家建议,公众应该在日常生活中避免接触活禽,更不要接触病死禽类,尤其在冬春季节和疫情发生地区。

★芬兰近期一项研究发现,运动,特别是剧烈运动,对孩子血管好处多多,不爱动的孩子甚至小小年纪就出现动脉硬化迹象。每天中度强度运动不足1小时或剧烈运动少于26分钟的孩子动脉硬化指数偏高,而动脉硬化往往是高血压和心脏病前兆。如果孩子每天剧烈运动不足68分钟,到了青春期甚至会出现心脏病早期征兆。不爱动的孩子一旦再不注意饮食调整,长大后心脏病和中风风险也会上升。

健康提醒

★国际儿童肿瘤学会调查显示,儿童肿瘤发病率近十年每年都以2.8%的速度增加,肿瘤已成为除意外创伤外导致儿童死亡的第二大原因。专家指出,与成人肿瘤发病的原因不同,儿童实体肿瘤主要与母孕期胎儿发育过程中胚胎组织残留有关,因此,孕妇在怀孕前三个月应尽量少生病,不要乱用抗生素,避免接触电磁辐射、放射线及有苯、甲醛等有毒物质的装修污染。此外,家长应培养儿童不挑食、不偏食,均衡营养,增强免疫力。

★立春以后,本是人体阳气生发之时,然而频繁的春寒使得刚刚萌生的阳气受到压制,抵抗力下降,一不小心很容易遭受疾病侵袭。专家支招说,脖子、腰部、双脚处于人体阳气运输的主要通道上,又易暴露在外,一旦受寒可能牵连全身,所以应该护好这三处挡春寒。外出最好戴上围巾或穿高领衫,避免脖颈暴露在风寒中;初春季节尽量少穿低腰裤、露出肚子的短夹克等;感觉脚底发冷时,最好起身走动一会儿,以促进脚部的血液循环。

一节课 别超一个半小时

医生提醒,一些非正规的才艺培训班,无法在孩子训练时给予正确、规范的辅导和保护,可能导致意外伤害发生。父母在为孩子选培训机构时,最好提前了解课程内容和目标,仔细看老师如何帮孩子完成这些动作。如果有超出孩子年龄所能承受的课程,一定要谨慎报班。每次上课前,提前半小时送孩子到学习地点,让他有充分的准备

活动时间,减少受伤几率,也可以让孩子更好地进入状态。

一般集体授课为1小时,不宜超过1.5个小时,中间要有一两次短暂休息。熊医生指出,如果不能确定动作的规范度,父母不要强求孩子在家练习,同时要告诫孩子,在学一些较难的课时,一定要谨慎报班。每次上课前,提前半小时送孩子到学习地点,让他有充分的准备

眉山市人民医院
Meishan City People's Hospital

仁爱守信 厚德求精 团结奉献 追求卓越



健康咨询服务电话

老区医院: 38509806

新区医院: 38509261

(眉)医广【2016】第0095号

网址: <http://www.mssrmyy.cn>