

【科普】你知道脊柱侧弯吗？

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注



hi



你知道
脊柱侧弯吗？



01

什么是脊柱？



脊柱就是我们背后的一个骨头，位于背部的正中，正常情况是“直的”。

02

怎样判断是否有脊柱侧弯？



如果从正面看有双肩不等高或后面看到有后背左右不平，就应怀疑“脊柱侧弯”。这个时候应拍摄**站立位的全脊柱X线片**，如果正位X线片显示脊柱有**大于10度的侧方弯曲**，即可诊断为脊柱侧弯。

03

脊柱侧弯的危害与预防



脊柱侧弯会影响婴幼儿及青少年的生长发育，使身体变形，严重者可以影响心肺功能、甚至累及脊髓，造成瘫痪。

轻度的脊柱侧弯可以观察，严重者则需要手术治疗。

纠正不良习惯和错误姿势是预防脊柱侧弯的最佳途径

01 不能卧软床

长期平卧在过于柔软的床铺上，身体的自重会使脊柱的“生理弧度”改变或者消失。为了较好保持脊柱的生理弧度应选择偏卧硬板床。

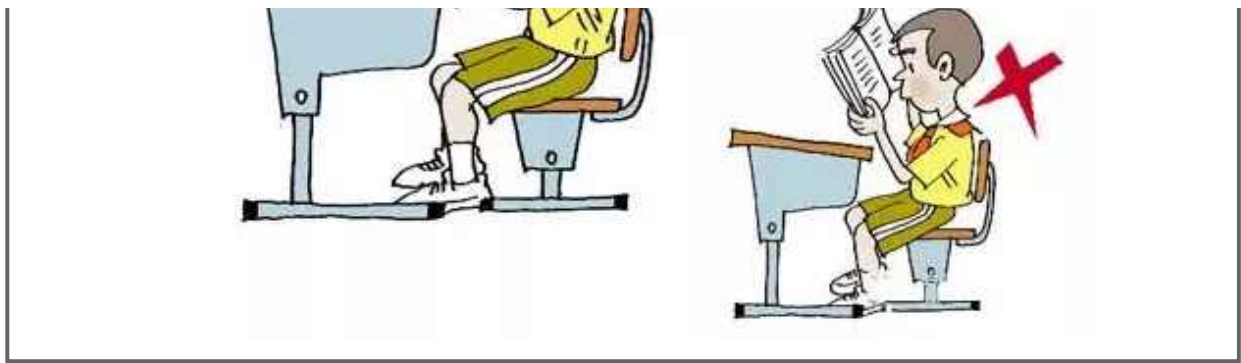
02 穿鞋要合适

过大的鞋子、过分硬底、厚底、高跟、尖跟皮鞋的鞋子会让孩子的下肢行走起来很不协调，长期如此，会加重脊柱的工作压力，出现疼痛。

03 坐姿要端正

上半身应保持颈部直立，使头部获得支撑，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈90度，操作键盘或滑鼠，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一直线。下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度。





04

得了脊柱侧弯怎么办？



01

轻度的脊柱侧凸通常没有明显的不适，外观上也看不到明显的躯体畸形。

02

常见的非手术治疗方法包括理疗、体操疗法、支具等，但到一定的侧弯程度最主要和最可靠的方法是支具治疗。

理疗包括：

(1) 翻书式





(2) 猫式运动--四点支撑位



(3) 脊柱旋转纠正训练





支具矫形:





脊柱侧弯手术治疗视频：

画中画

00:00/00:00

下载视频

倍速

大家都在看

高铁速度那么快，为何晚上不发车？看完直呼...

用腾讯视频观看

总结：脊柱侧弯是危害青少年和儿童的常见疾病，关键是要**早发现、早治疗**。

专家简介



郑文标 主任医师

专家简介：台州市立医院骨科中心副主任，中国医师协会医学科普分会委员，中促会外治委员会委员，《中华骨关节外科杂志》通讯编委，浙江省医师协会骨科分会委员，浙江省功能重建委员会委员，浙江省发明协会骨科创新专委会委员，台州市中西医结合骨伤科副主委。曾在天津骨科医院，上海华山医院进修脊柱侧弯畸形。

门诊时间：周一全天，周四上午脊柱专家门诊



陈刚 副主任医师

专家简介：医学硕士，毕业于复旦大学，曾在上海华山医院骨科、浙江大学附属儿童医院骨科进修。中国骨科医师协会骨科分会会员，浙江省中西医结合骨科分会小儿学组委员，台州市小儿外科委员，台州市科技专家库专家成员。研究方向以创伤骨科、儿童骨科为主。

诊治范围：1.创伤：包括多发损伤、复合外伤、多发性骨折的治疗。特别是儿童特有的骨折包括各类骨骺损伤，新生儿产伤骨折等等。

2.矫形：儿童常见的发育性疾病，包括脊柱侧弯，各类型髋关节发育性疾病，马蹄内翻足畸形，斜颈，手指足趾畸形，儿童股骨头缺血性坏死等。

门诊时间：每周二全天骨科专家门诊、周四上午小儿骨科专家门诊



管军辉 主任医师

专家简介：毕业于浙江大学，同年进入台州市立医院骨科。先后到北京协和医院、解放军总医院、上海华山医院、浙大邵逸夫医院等医院进修学习脊柱专业；浙江省中西医结合脊柱外科微创委员，浙江省康复医学脊柱外科委员，台州骨科脊柱外科学组委员。

擅长：腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、颈椎间盘突出、颈椎管狭窄、脊柱骨折、脊柱肿瘤及脊柱畸形等脊柱疾病的诊治及脊柱微创治疗。

门诊时间：周三全天脊柱外科专家门诊



部分图片及视频来源于网络，如有侵权，请联系删除

供稿 | 骨科中心 陈刚 管军辉

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郑文标 李皖生

