



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏，用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库，为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码，将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们，我们将帮您向专家咨询，请专家解答。



育儿堂微信号 育儿堂公众号

孩子学跳舞警惕“下腰瘫”

不少家长会选择送孩子去参加舞蹈培训班。然而鲜为人知的是，一个舞蹈训练中常见的下腰动作，却有可能导致儿童受伤甚至瘫痪。



大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤

“仅最近3周，我们就接诊了5例‘下腰瘫’病例。”日前，南京鼓楼医院脊柱外科副主任医师刘臻在接受媒体采访时表示。其中，一位11岁的女孩在5岁跳舞下腰的时候发生了瘫痪。“这个孩子是即刻就发生了瘫痪，脊柱畸形、骨盆倾斜是在随后的6年间逐渐发生的。”刘臻说，对于儿童而言，“下腰瘫”的治疗是世界难题。

10岁的武汉女孩清清，同样因为在舞蹈训练中做下腰动作受伤导致高位截瘫。清清的治疗医生、华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科教授郭晓东说，“下腰瘫”的孩子会出现脊柱侧弯、严重骨质疏松、反复泌尿系统感染、褥疮、心理障碍等各种并发症。

一个常见的舞蹈动作为什么会造成瘫痪这么严重的后果？刘臻介绍，在练习下腰时，脊髓被相应地拉伸。儿童脊柱柔韧性大，脊椎骨发生相对移位后可自行复位，但脊髓往往难以适应体位的过度拉伸，因此大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤。

发生不适应 抓住黄金救助时间

多位受访专家表示，儿童要在专业人员的指导下练习舞蹈动作，不建议儿童自行学习、训练舞蹈。如果想参与下腰训练，家长要先带孩子进行体检，有隐性脊柱裂、脊髓拴系综合征等脊柱先天异常的儿童不要学

习舞蹈。同时，儿童练习动作前要充分热身，然后再缓慢进行脊柱后伸等动作。

此外，一旦当儿童下腰后发生不适，应当抓住黄金救助时间，尽可能减少脊髓损伤。郭晓东告诉记者，脊髓损伤黄金救治时间为8个小时内。

刘臻说：“有些‘下腰瘫’的孩子如果当时能有比较好的处理，可能就不至于造成全瘫。第一，如果孩子在舞蹈下腰时出现腰部不适或者腿部的酸麻等症状时，应该马上停止训练。第二，要平卧休息。第三，在休息一段时间后，如果症状好转，可以继续休息，但是不建议站立走路；一小时左右如果没有明显好转，建议马上送往医院，但需注意一定不可以选择抱或者背的体位，而要让患儿躺在平板（如门板、担架床等）上再送往医院。”

在脊髓损伤目前缺乏有效治疗措施的背景下，提前预防是减少“下腰瘫”的唯一途径。

“造成儿童‘下腰瘫’的根本原因是不科学、不规范的训练。”中国教育学会舞蹈委员会常务理事邹琳玲认为，一些培训机构缺乏相关资质，脱离教学规律，不按孩子心理、生理发展规律培训，容易酿成悲剧。

专家提醒，儿童在10岁之前，学习舞蹈应以培养兴趣和艺术气息为主，不要过早接触专业的下腰、劈叉、翻滚等涉及脊柱过度拉伸的高难度舞蹈动作。如果孩子表现出强烈的兴趣和独特天赋，建议在骨骼发育成熟后，再接受正规且规律性的舞蹈训练。其中，柔韧性的锻炼需要循序渐进。孩子刚开始的练舞时间不宜过长，练习强度不宜太大，家长不要操之过急。（《科技日报》孙越）

正畸门诊患者呈低龄化趋势



今年暑假，北京口腔医院正畸门诊火爆，不少家长甚至是来京游客都带着孩子前来寻求正畸治疗。医生提醒，在很多家长中流传的“越早正畸越好”的观念并不正确，应由医生来判断孩子最佳的正畸矫治时机。

近日，家长姚女士带着林林来到北京口腔医院。今年9岁的林林有些“地包天”，姚女士想通过矫正牙齿，解决孩子下巴前突的问题。“您的孩子是骨性反颌，主要是下颌骨生长过度，现在不适合做牙齿正畸。”根据临床初步检查，林林的“地包天”不是牙齿的问题，而是下颌过度生长所致。王威解释，14岁至18岁的男童，身体快速发育，随着颌骨继续生长，下颌前突还会加重。她建议姚女士，等孩子成年后再检查，到时候判断需要进行单纯正畸掩饰治疗，还是正畸、正颌手术联合治疗，会更科学。

暑假期间，寻求正畸治疗的孩子挤爆了口腔医院。为此，该院加大了初诊号源投放，通过王府井院区进行分流，同时增加了周末号源以及转诊绿色通道。“近年来，口腔正畸门诊患者呈现低龄化趋势，未成年患者占比达七成，我接诊过的最小的孩子还不到3岁。”正畸科副主任医师张海萍说，有些家长存在一个误区，认为越早做正畸疗效越好。事实上，等牙齿全部替换后，才适合进行全口牙齿的正畸治疗。只有少数存在下巴偏斜等症状的孩子，才需要在乳牙期接受早期治疗。而且对于绝大多数孩子来说，在具备一定的自控力之后，才能够很好地配合医生，达到较好的治疗效果。（《北京日报》柴嵘 刘扬）