



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南早报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。儿童脊柱柔韧性强,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在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,而要让孩子躺在平板(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,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)