

如何早期发现脊柱侧弯？

健康中国

作者：中山大学附属第三医院脊柱外科 何磊

审核：国家健康科普专家库成员、上海市老年医学中心（中山梅陇院区）骨科主

任医师 林红



脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后，危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。脊柱侧弯是指背部的脊柱向一侧或双侧偏移躯干的中轴线，形成“C”形或“S”形弯曲。

通俗地说，正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。如果脊柱的某一段偏离中线，从后面看整个脊柱变成曲线的结构，就应该怀疑是脊柱侧弯。

一、脊柱侧弯的危害有哪些

脊柱侧弯逐渐加重，不仅影响美观，引起腰背部疼痛，还有可能影响胸腔或腹腔容积，压迫内部脏器，引起心肺

等脏器功能障碍。一个人的脊柱出现严重畸形时，还可能引起脊髓与神经根受压。受压严重者可出现瘫痪，甚至危及生命。

脊柱侧弯还可能影响心理健康，让患者出现自卑、自闭等情绪心理问题。

二、患者需要手术治疗吗

脊柱侧弯需要及时、有效的治疗。10~17岁是脊柱侧弯的快速进展期，也是疾病的黄金治疗期。处于快速生长发育期的青少年，骨骼生长迅速，自我重塑能力强，韧带组织柔韧性好。而且，青少年阶段的脊柱侧弯大多为轻度，矫正难度小。如果能及时、有效干预，就能最大程度地矫正或逆转脊柱侧弯。即便骨骼已经发育成熟，患者也需要积极治疗。

脊柱侧弯的治疗方法包括：1. 姿势锻炼，定期观察；2. 医学形体治疗；3. 支具治疗；4. 手术治疗。按照青少年特发性脊柱侧弯的国际治疗原则，Cobb角 $<10^{\circ}$ 的患者建议进行姿势锻炼+定期观察；Cobb角为 $10^{\circ}\sim 20^{\circ}$ 的患者建议进行医学形体训练；Cobb角为 $20^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 的患者需要进行软/硬支具+医学形体治疗；Cobb角为 $40^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 的患者，国际原则为手术治疗，部分柔韧性好患者可选择矫形支具+医学形体+强化康复的综合性保守治疗；Cobb角 $>60^{\circ}$ 的患者需要手术治疗。

三、如何早期发现脊柱侧弯

脊柱侧弯筛查的标准姿势 患者脱去上衣，背对检查者站立。双脚并拢，双膝伸直，手臂放松并置于身体两侧。直腿弯腰至 90°。

检查者坐于患者后方，双目平视背部，从前后左右四个方位观察。

若发现以下情况，建议拍摄脊柱 X 线片以准确评估：

- ①双肩不等高；②双侧胸廓或乳房不对称；③双侧肩胛骨不等高或一侧隆起；④双臂和躯干的间距不等或腰凹；⑤躯干往一侧偏移或棘突弯曲状；⑥一侧臀部隆起；⑦一侧背部隆起；⑧双侧背部不对称。

脊柱侧弯发病隐匿，在青少年生长期容易进展加重，如能在早期侧弯角度较小、身体柔韧性较好的时候发现，开始定期观察、形体训练及佩戴部分简易支具，往往比较容易控制和矫正。一旦进展为严重脊柱侧弯，治疗的难度就会加大。家长要督促青少年保持正确的站姿、坐姿，注意走路的步态，尽量做到早期识别脊柱侧弯。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院