

孩子练舞蹈 练出“下腰痠”

医生提醒:学舞蹈在六岁以后更适合

家长都希望子女能够多才多艺。暑期到来,不少家长都会送孩子参加舞蹈培训。不过,一个舞蹈动作,却有可能成为孩子受伤甚至瘫痪的“无声杀手”。



1 连续接诊因下腰而瘫痪的孩子

记者从南京鼓楼医院脊柱外科获悉,这一科室今年暑期以来已经接诊了5例因瘫痪后引起的脊柱侧凸畸形伴骨盆倾斜患者。造成小患者们悲剧的共同原因都是下腰这个舞蹈动作。对此,专家提醒孩子家长:脊柱虽柔软,但脊髓没有耐受性,稍有不慎便会因过度伸展而损伤。培养兴趣爱好应选择正规的舞蹈机构。

南京鼓楼医院脊柱外科副主任医师刘臻向记者介绍一位就诊的女孩:“这个女孩今年11岁,是在5岁跳舞下腰的时候发生瘫痪的,而脊柱畸

形、骨盆倾斜是在此后的6年时间内逐渐发生的。我们告诉她,要去纠正脊柱畸形。”

“下腰痠”的治疗是世界难题。患者会随着时间的推移发生脊柱侧弯、骨盆倾斜等并发症,长大后要终身与轮椅为伴。因为骨盆严重倾斜,所以这样的孩子坐在轮椅上时无法让双侧臀部平等受力,需要使用双手去支撑身体,把躯干挺直。

除了下腰,前空翻、后空翻等动作都可能造成脊髓损伤。

刘臻表示:“孩子骨骼的柔软程度

和脊髓的柔软程度、抗拉伸程度是不一样的,这样的不对等就会造成下腰的时候骨头拉伸得很好,但脊髓就缺血、断裂了。”

刘臻提醒,孩子学舞蹈时,一定要选择正规机构,循序渐进地完成动作,不能急于求成。当孩子的双下肢出现麻木、疼痛时,家长和老师一定要重视。“应该让孩子马上休息,同时一定要注意搬运的姿势,不可以背,不可以抱,一定要平放在救护车上,送到医院去做进一步观察。”刘臻说。

2 如何保护跳舞的孩子

孩子好好地跳着舞,怎么就瘫痪了呢?

舞蹈中练习下腰动作,需要牵拉到脊髓,而人体脊髓的牵拉超过限度,或下腰时有失去重心的摔倒等情况,就可能造成脊髓损伤。脊髓损伤轻则引发运动感觉功能部分障碍,重则半瘫痪或完全截瘫。

为什么年纪小的孩子更容易受伤?

孩子练舞时的脊髓损伤,许多不伴有骨折和脱位,被称为无骨折脱位型脊髓损伤。易发生的平均年龄是7.4岁,以8岁以下比较多见。

因为这个年龄段的孩子脊柱含水量高,骨化不完全,加之孩子脊髓可牵拉长度较小(仅0.6厘米),脊柱易于牵拉,而脊髓不易于牵拉,所以两者牵拉长度的差异就导致了这种损伤。

除了下腰,哪些练舞动作需要注意?

一个是腿部拉伸训练。踢腿过高,

压腿过猛,拉伸过度,易造成大腿后群肌肉拉伤。应循序渐进地练习,避免弹振式拉伸。

二个是失去重心的动作。落地不稳,易造成踝关节扭伤甚至踝关节骨折,也应该循序渐进地练习,并避免弹振式拉伸。

此外,以下几点也需要注意:

孩子6岁以后学舞蹈更适合 一般建议孩子6岁以后再在大人的保护下练习有难度的动作。6岁—12岁是孩子身体柔软度、韧度训练的最佳年龄,柔软度很容易被打开,且孩子对舞蹈的理解力也提升了。

学舞蹈别过早强求“专业” 舞蹈作为兴趣爱好,可以锻炼身体,也可以让孩子养成良好的姿势、仪态甚至气质,但不宜过早让孩子进行高强度的“专业”训练。由于孩子的骨骼、肌肉都还没有成长完全,因此可能给孩子带来意想不到的身体损伤。

难度动作需要做好保护 跳舞不

是为了下腰而下腰,而是为了做更多优美的动作。下腰时,老师要用手臂在孩子腰后托着,人站在孩子后面保护着。通常,停留式后弯,同时手撑住地面,像桥一样,是很安全的。做连续性动作时,除了老师要严格保护,还要有泡沫砖等保护措施,以防孩子头部着地,受到伤害。

跳舞后要舒缓动作 跳舞的时候,肌肉是处于紧张状态中的,孩子跳舞后,一定要做好放松工作。一些舒缓动作可以让身体每一个部分的肌肉得到放松,并避免抽筋或受伤,是一种很好的保护措施。

跳舞前一定要做好热身运动 跳舞前,一定要先做好热身运动,让身体的各个部位和关节都活动开。很多人跳舞前不做热身活动,在跳的时候遇到比较难的动作就容易拉伤肌肉,特别是在冬季,骨骼较硬,热身运动就更有必要。

宗合



喝完咖啡购物易冲动

美国南佛罗里达大学的一项研究提示,想减少冲动消费,应避免购物前喝咖啡。研究表明,与饮用无咖啡因饮料或水的购物者相比,逛商店前饮用咖啡会多花约50%的钱。

研究者解释,咖啡因是一种强大的兴奋剂,会在大脑中释放多巴胺,导致更高的身心能量状态,进而增强冲动并降低自我控制力。

——生命时报

三种痛或因骨量流失

如果出现以下几种痛,就要高度重视:

1. 脊柱两侧痛 这种痛常沿着脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛可减轻,但直立、后伸时会加剧。**2. 慢性腰痛** 多见于绝经后妇女,以腰部酸痛为主,背部和全身多处关节有隐痛,弯腰时疼痛加重,一般不影响生活。**3. 串痛** 因骨质疏松发生椎体骨折时,慢性腰痛可出现急性加重,甚至在咳嗽、打喷嚏时出现串痛(疼痛部位游走不定),以及在翻身、变换体位时疼痛加重。

——生命时报

五类蔬菜易诱发痛风

有些蔬菜的嘌呤含量比肉类还高,多吃容易诱发痛风。

1. 芦笋 每100克芦笋含嘌呤500毫克。**2. 豌豆苗、豆芽** 其中的嘌呤主要集中在根部,每100克豌豆苗含嘌呤500毫克,绿豆芽、黄豆芽中嘌呤也相对较高。**3. 紫菜** 每100克紫菜含嘌呤150毫克—500毫克,过度摄入容易增加体内尿酸含量。**4. 菌类** 如香菇、金针菇、凤尾菇。每100克鲜香菇含214毫克嘌呤,干香菇可达405毫克。**5. 蚕豆等干豆类** 每100克蚕豆中含嘌呤307毫克以上,黄豆、绿豆、黑豆、红小豆以及含水量较少的腐竹、豆皮,嘌呤含量也较高。

——生命时报

喝冷饮要讲时间

不论冰镇食物还是冷饮,剧烈运动过程中及运动后1小时内都不要食用或饮用。此时,人体血管处于快速扩张状态,若大量摄入,血管会快速收缩,痉挛,可出现咽喉疼痛、剧烈头痛、腹痛等现象,严重时,会诱发心脑血管事件。此外,饭后空腹、刚吃完饭后都不建议喝冷饮,以饭后30分钟或午睡后为宜。

——生命时报

男童左眼视力下降,竟由寄生虫引起

医生:触摸宠物后要洗手



5岁男童龙龙(化名)的左眼发红,但家长并未在意。没想到龙龙左眼的视力越来越差,几乎看不见东西,家长赶忙带他去医院检查。医生发现,龙龙的眼

睛竟然感染了弓蛔虫。

6月初,龙龙的左眼发红,家长起初并没有在意,但情况一直没有改善,父母这才带着他到当地医院就诊。使用眼药水一段时间后,龙龙眼红的情况有所好转。6月中旬,龙龙的左眼又出现了视物偏斜的情况,在当地医院就诊后,医生建议到上级医院就诊。

6月下旬,龙龙的父母带他来到武汉大学附属爱尔眼科医院就诊。裸眼视力检查发现,龙龙右眼视力为0.8,左眼只能模糊看到眼前30厘米位置的物体在晃动。这家医院眼底病专科

副主任医师李祥芸仔细检查后发现,龙龙左眼晶状体皮质白色混浊、虹膜后粘连。随后,龙龙被诊断为并发性白内障、葡萄膜炎。

龙龙入院后,为了明确葡萄膜炎病因,李祥芸为龙龙进行了左眼前房穿刺取样术,进行眼内液检测后发现,龙龙眼内被弓蛔虫感染了。

7月下旬,在联合全身驱虫治疗后,该院眼底病专科主任医师吴建华与副主任医师李祥芸为龙龙的左眼进行了玻璃体切除、白内障摘除联合人工晶体植入术,术后又给予了局部抗炎及

抗感染等治疗。近日出院时,龙龙左眼视力已恢复至0.15。

李祥芸介绍,弓蛔虫病是由犬弓蛔虫或猫弓蛔虫的幼虫侵犯眼内组织引起的感染性疾病,早期表现为视力下降,逐渐发展至瞳孔发白。

弓蛔虫是寄生在狗或猫肠道内的常见寄生虫,感染了寄生虫的动物,其排泄物中常含有大量虫卵。人类若不慎摄入弓蛔虫卵,虫卵就可能在人体的肠道内孵化成幼虫,侵入到眼睛时,就会引起眼弓蛔虫病,进而导致视力下降,出现白瞳、斜视等表现,严重者会永久性失明。

“龙龙家里有宠物,他很可能是在家和宠物玩耍后未及时洗手而造成了感染。遗憾的是,因发现较晚,眼弓蛔虫病已经对龙龙的眼睛造成了无法挽回的伤害。”李祥芸表示。

李祥芸提醒,如果家里养了宠物,就应注意个人卫生,特别是注意培养小朋友的卫生习惯,对宠物则应按要求进行检查。当家长发现孩子出现黑眼珠发白、眼红、眼痛等症状时,应马上到正规医院的眼科进行检查。

据“极目新闻”