

# 她查出脊柱侧弯 竟是弹琴坏习惯惹祸

如今这位艺术生,在医生指导下康复,状态越来越好;医生提醒,脊柱侧弯的预防需长期坚持,如确诊早干预、早治疗是关键

■海都记者 刘薇  
通讯员 吴佳弘

“治疗了一段时间,再加上自己勤加训练,我现在的状态越来越好了!”11日,泉州20岁女生琳琳(化名)接到泉州市正骨医院康复科陈文强医生的回访电话时,话语中难掩欣喜。

此前一次看诊中,琳琳意外被查出骨盆倾斜、脊柱侧弯。医生仔细排查后发现,这竟然跟她弹钢琴时的不良姿势密切相关。

## 案例: 崴脚求医查出脊柱侧弯 竟跟她跷“二郎腿”有关

琳琳是在一次崴脚求医中查出脊柱问题的。上学期寒假,当一瘸一拐的她走进泉州市正骨医院康复科诊室时,陈文强主治医师以为这个女生只是腿脚出了问题。然而,在接下来的检查中,他发现情况没这么简单。

“给这个学生检查时,我发现她的两侧臀部一边高一边低,右侧骨盆倾斜旋转明显。”陈文强医生介绍,凭借丰富的临床经验,他判断女生的脊柱可能存在问题。为她处理完脚踝后,陈医生建议她进行脊柱拍片检查。最后,经对脊柱平片分析,琳琳被诊断为脊柱侧弯。

长到20岁,琳琳从来不知道自己的身体还有这毛病。在进一步追问下,陈医生发现了问题所在。原来,琳琳是一名艺术生,从幼儿园开始学钢琴,已经学了十多年。每天她会练琴三至四个小时,而每次弹琴,她总喜欢把“二郎腿”一跷,“斜”着身子弹。正是这样异常的弹琴姿势,久而久之引发了骨盆倾斜旋转与

脊柱侧弯。

“骨盆与脊柱问题会影响这名大学生的正常体态,对她今后的生活产生较大影响。”陈医生分析,此外,踝关节扭伤也与她的脊柱生物力线异常有一定关系。脊柱生物力线异常,下肢肌肉容易失衡,进而影响到踝关节的稳定性,让患者的踝关节比常人更容易扭伤。

经整体评估,陈医生决定为琳琳调整脊柱生物力线。他采用手法治疗,用泉州正骨推拿手法处理她的相关肌群;采用运动疗法,纠正其肌力失衡问题,增强其核心力量。除此之外,还纠正其不良姿势及错误的弹琴姿势,教会她传统功法(如八段锦)在家中练习……仅一个月时间,琳琳的踝扭伤和脊柱侧弯就得到了明显改善。

目前,琳琳正在北京求学。这个优秀的姑娘获得了北京学校的保研机会,而逐渐正常的体态也让她信心倍增。她牢记陈医生的教导,每天在校勤加训练。如今,她的状态越来越好。



唐昊/漫画

## 医生: 脊柱侧弯发病率高 早期症状并不明显

据了解,脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲,常伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。侧弯畸形会影响身高、外形、运动功能、心理健康,严重者心肺功能受累。此外,患者成年后背部疼痛的概率会比正常人高。

“脊柱侧弯的发病率很广,我接诊过小学生、中学生,接诊过二三十岁的年轻人,也接诊过六七十岁的老年人。

其中,上班族患者蛮多的。”陈文强主治医师介绍,值得注意的是,由于早期脊柱侧弯症状不明显,大多数患者并不知晓自己患病,有的是通过其他疾病“意外揪出”的。

“当然,并不是说出现背部酸痛、踝关节扭伤、肌肉酸痛等症状,就一定是脊柱侧弯引起的,大家不必吓自己。”陈医生指出,“我们要强调的是,中医治疗疾病

最为重要的是‘治病求本’,应找到引发疾病的本质并加以治疗,而不只是‘头痛医头,脚痛医脚’。”

陈医生提醒,如果孩子运动后出现肌肉酸痛或骨关节酸痛,超两周未能治愈,或低头族、办公族肩背部长酸痛,休息后仍无法缓解,建议到医院做相关检查。如果确诊脊柱侧弯,早干预、早治疗是关键。

## 小贴士

### 预防脊柱侧弯 应注意这几点

据了解,脊柱侧弯可能由先天因素、不良习惯或肌肉失衡导致,通过调整生活习惯、增强核心力量、避免单侧负重、定期检查脊柱形态等措施,可降低发生风险或延缓进展。陈医生建议:

第一,保持正确姿势。学习或办公坐着时,保持脊柱中立位,不要跷“二郎腿”,背部紧贴椅背。

第二,避免久坐。每隔一段时间,就要站起来活动一下,伸展一下身体。

第三,控制低头看手机、平板的时间。

第四,加强体育锻炼。适当的体育锻炼可预防脊柱侧弯的发生,如游泳、跑步、瑜伽、肌肉拉伸等。

第五,定期体检。定期进行体检可以及时发现脊柱侧弯等问题,采取相应的治疗措施。

“脊柱侧弯的预防需长期坚持,结合科学训练和动态监测。若已出现疼痛、活动受限等症状,应及时就医,避免自行调整导致病情加重。”陈医生提醒。

# 膝盖疼痛查出肿瘤 14岁少年差点截肢

医生为其成功保肢,并提醒,青少年关节出现这些异常应立即就诊

■海都记者 林宝珍

“医生,我还能再上场打球吗?”几个月前,14岁的篮球少年小俊(化名)被查出腘窝软组织恶性肿瘤,这个比拳头还大的肿瘤包绕了膝关节后方的重要神经血管结构,其面临截肢风险。

看着少年求助的眼神,福建医科大学附属第一医院骨肿瘤MDT团队决定为他搏一把。历经数月攻坚,团队通过新辅助化疗缩瘤、人工血管置换等系列技术,最终实现保肢目标。

## 案例: 连路都没法走了 少年查出腘窝肿瘤

小俊的病来得很突然,一开始他只是觉得左膝盖常常疼痛,也没有特别在意,没想到有一天,突然在膝关节后方凹陷区域的腘窝处摸到一个隆起物,在之后的一个月里,这个隆起物迅速长大,很快让他连路都没法走了。多方打听之下,小俊来到福建医科大学附属第一医院骨科就诊,被诊断为腘窝软组织恶性肿瘤。

福医附一医院骨科吴朝阳副主任医师介绍,软组织肿瘤是一类起源于间叶组织的疾病,其中恶性肿瘤(软组织

肉瘤)仅占1%,但因该疾病侵袭性强、位置复杂,常导致肢体功能受损甚至截肢。

小俊初诊的影像显示,肿瘤最大直径达到了12cm,完全包裹了腘动脉主干并侵袭神经束,经判断很可能是恶性肿瘤——这意味着按照软组织肿瘤诊疗指南的建议,小俊需要截肢,否则复发的风险很大。

但对于像小俊这样的青少年患者,处于生长发育期,人生才刚刚起步,医疗团队在不违反肿瘤根治性切除的前提下尝试进行保肢治疗。

“我还想打篮球。”面对小俊及家属强烈的保肢请求,福医附一医院吴朝阳副主任医师所在的骨肿瘤MDT团队为其制定了创新的诊疗方案。肿瘤内科实施了4个周期的术前新辅助化疗方

## 提醒: 青少年膝关节异常需警惕

案,将肿瘤体积缩小了近一倍;血管外科通过三维重建血管走行,预置人工血管置换方案;治疗中期评估显示,肿瘤与神经间形成安全边界,MDT团队果断决定实施保肢手术。

手术既要彻底切除肿瘤防止复发,又要保全下肢血供,以保证肢体的功能恢复。在康复医生的指导下,术后两个月,小俊的下肢及关节运动基本恢复正常。

吴朝阳副主任医师提醒,若学龄期青少年出现关节不适伴以下异常特征,应需警惕并立即就诊:夜间静息痛进行性加重;肿块短期快速增大;局部皮温显著升高。

## 分类信息

广告热线: 0595-22567990  
13850753316

## 遗失声明

厦门致空间家具有限公司不慎遗失公章、财务章、发票章、法人章各一枚,声明作废。

## 遗失声明

南安市超票石材有限公司不慎遗失公章一枚,印章编码: 35058310087415,声明作废。  
泉州市鲤城区沁园网吧不慎遗失公章一枚,声明作废。