

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学异常有一定关系。脊柱生物力学异常,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学。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)被查出腓窝软组织恶性肿瘤,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,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 少年查出腓窝肿瘤

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腓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

断为腓窝软组织恶性肿瘤。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,

完全包裹了腓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。

提醒: 青少年膝关节异常需警惕

“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。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随以下异常特征,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。

分类广告
0591-87811583

产品 销售
仓山区东刷卫浴洗衣盆特价199元
一套,欢迎工程贸易洽谈 13665030199

声明 公告
陈建辉不慎遗失人民警察证一本,编号军字第0585203,特此声明作废。

福州市鼓楼区华大街道计划生育协会遗失(户名:华大街道计生协,账号:100013112700010001)所关联的开户许可证、公章、法人章,声明作废。

长汀县生活垃圾无害化处理场生态修复工程环境影响评价征求意见稿公示
1.环境影响评价征求意见稿公示
2.环境影响评价征求意见稿公示
3.环境影响评价征求意见稿公示
4.环境影响评价征求意见稿公示

环评征求意见稿公示
现拟(龙岩市新罗区联合铸造有限公司)喷漆技改项目环境影响评价报告(征求意见稿)公开征求意见。报告征求意见稿、公众意见表请登录“福建环保网”(https://www.fjh.gov.cn)搜索“龙岩中心渔港”查询下载,纸质报告查阅及公众意见反馈请联系福建省龙岩市渔港开发有限公司,电话18960159266(许经理)。

环评征求意见稿二次公示
现进行(福建省东山县澳角中心渔港工程环境影响评价报告(征求意见稿))公开征求意见。报告征求意见稿、公众意见表请登录“福建环保网”(https://www.fjh.gov.cn)搜索“澳角中心渔港”查询下载,纸质报告查阅及公众意见反馈请联系福建省东山县澳角渔港开发有限公司,电话18960159266(许经理)。

平潭北部海洋生态修复工程环境影响评价公示
根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》的规定,《平潭北部海洋生态修复工程环境影响评价报告(征求意见稿)》已完成,现向公众公开下列信息,征求与本项目环境影响评价有关的意见。1.环境影响评价征求意见稿和公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1tYqLmH2WkmJdZKEquQXoQ 提取码:pTzQ。2.公众可到我司查阅纸质报告。3.公众可以通过信函、电话或者其他方式,将填写的公众意见表寄交我司,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。联系人:陈先生,联系电话:15060060550。4.公众提出意见的起止时间:2025年7月11日-7月24日。建设单位:平潭综合实验区先行实业有限公司 2025年7月14日

拍卖公告
受委托,定于2025年7月21日上午10时在拍卖平台(http://paimai.caa123.org.cn)举行拍卖会。拍卖标的:福州地区一批回收家电,起拍价:29690元(以现场实际为准)。有意竞买者请于2025年7月18日下午5时前自行将保证金存入我司账户(以银行到账时间为准)并携带有效证件和银行回执到我司办理竞买登记手续。
★展示时间:2025年7月16日-17日
★联系地点:标的物所在地
★联系电话:0591-87801753、18659197793
★联系地址:福州市五四路239号物资大厦5楼
福建省思进拍卖有限公司 2025年7月14日

定于2025年7月22日(星期二)上午10时(延后除外)在“公拍网-资产交易”(http://www.gpai.net.cn)举行拍卖会。拍卖标的:福建省南平市邵武市八一路45号邮政局综合楼一层4号、第二层部分、第三层部分、第四层部分共计4项房地产(长期租赁权)。上述标的具体信息详见本公司网站。有意竞买者,请于2025年7月21日17时前在公拍网提交资格证明文件,经审核通过后方可缴纳保证金,报名参加本拍卖会。
★展示时间、地点:2025年7月17日-18日,标的物现场★联系电话:陈经理 18120882698、0591-87810107★联系地址:福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层★网址:https://www.fjxppm.com/★公司微信号:zhxppm1995 福建省海峡拍卖行有限公司 2025年7月14日