

8岁女孩下腰伤到脊髓 10岁以下慎做这个动作



□洛报融媒记者 崔宏远 通讯员
梁靓 牛然

一周前,8岁女孩琳琳(化名)穿戴好支具开始了康复训练。在此之前,她练习舞蹈动作下腰后,双腿失去知觉。就医后,她被诊断为急性脊髓损伤,要面对可能无法逆转的后果:瘫痪。

下腰后双腿失去知觉 她面临瘫痪

如同影像倒放,噩梦般的场景在琳琳妈妈的脑海中不断闪现——今年8月中旬,琳琳加练习下腰,忽然向侧后方倒下,瞬间号啕大哭,直喊疼。她的身体像是失去了控制,腿软得站不起来。

紧急送医后,经过核磁共振检查,琳琳被诊断为急性脊髓损伤。河科大一附院景华院区骨科(脊柱外科)主任饶耀剑告诉琳琳的父母,这种损伤可能带来无法逆转的后果:瘫痪。

不幸中的万幸,经过及时脊髓减压及内固定手术,琳琳的病情得到了控制。不过,她想再站起来,后续的康复训练需要长达数年。

“我怎么也没想到,这么平常的动作会让孩子瘫痪。”琳琳的母亲红着眼眶说。这句话,她反复对医生、亲戚、朋友讲,仿佛这样能让现实变得不那么残酷。

儿童脊髓更脆弱 3岁到10岁是常见发病群体

在河科大一附院开元院区康复医学科,琳琳并不是个例。

“每年都有不少像琳琳一样的孩子,因练习舞蹈动作导致类似损伤,尤其是下腰,这个看似平常的舞蹈动作,隐藏着不小的风险。”该科主任辛玉甫说,这类损伤常见的发病群体是3岁到10岁的儿童。孩子年龄小,脊柱还没形成生理弯曲,灵活性更好,但身体的柔软不代表脊髓的安全。相反,低龄儿童的脊髓更脆弱,脊柱的柔韧性和力量不足以支撑这些高难度动作。

辛玉甫直言,这种损伤的可怕之处在于,外表看不到任何创伤,往往是在孩子站不起来时,才让人意识到问题的严重性。像儿童常见的急性过度伸展性脊髓损伤,刚开始只有轻微的下背部疼痛,很多家长即便听到孩子喊疼,也会以为是下腰拉伤肌肉了,歇一歇或物理治疗就能好,“殊不知,这类损伤明显症状多在受伤后4个小时左右出现,错过了救治黄金时间窗,大概率要面临瘫痪的后果”。



绘制 吴芳

10岁以下慎做下腰动作 练舞后出现这些症状快就医

为什么这样的情况屡有发生?答案让人揪心:多数家长和孩子对这些动作的危险性一无所知。

河科大二附院骨关节科主任徐永申表示,2023年11月,教育部发出提醒,未满10岁的儿童慎做下腰等脊柱、腰部身体训练,避免出现伤害。不过,这样的提醒并未引起足够重视。从门诊和住院诊疗情况来看,不少舞蹈老师并不了解脊髓损伤的严重性,家长更无从知晓。

“下腰时没有做好充分的热身准备、练习方式方法不规范等,都有可能导致孩子的脊柱脱位,从而使脊髓受损。”徐永申呼吁,家长在选择舞蹈或体操班时,应充分了解孩子的身体状况,避免盲目追求难度动作,尤其要确保在每次练习前充分热身。下腰、劈叉等高难度动作,应该在孩子身体发育成熟后循序渐进地练习,避免过度拉伸。家长应留意孩子在练习后的身体反应,若出现腰疼、腿麻、无法站立等症状,应立即就医,不可掉以轻心。

延伸阅读

“下腰瘫”患儿中约半数 有先天性脊髓问题

饶耀剑表示,临床中发现,“下腰瘫”患儿中,有将近一半是本身存在先天性的脊髓栓系问题,即由脊髓先天性发育异常导致的临床综合征,琳琳就属于先天性的脊髓栓系综合征。这类儿童在发病前临床表现不明显,外观很难看出异常,可通过核磁共振检查进行筛查确诊,及时手术治疗可预防日后瘫痪发生。



天天养生

年年秋天长麦粒肿 医生支招如何预防

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 刘冰

进入秋季,随着空气中的细菌、粉尘等增多,一些抵抗力弱的孩子易发作眼部疾病。近日,市妇幼保健院眼科就接诊了一些长麦粒肿的孩子。

“我家孩子一觉醒来,右眼皮上长了一个又红又肿的疙瘩,他还忍不住揉眼睛。”市民胡女士说。后经医生诊断,她11岁的儿子长了麦粒肿,也就是人们常说的“针眼”。

类似情况并非少数,国庆假期后,市妇幼保健院接诊的患过敏性结膜炎、麦粒肿的儿童有所增多,有的孩子年年秋天都长麦粒肿。

市妇幼保健院眼科主治医师陈文潇说,麦粒肿确实容易反复出现,它主要是由金黄色葡萄球菌感染眼睑腺体而引起的急性化脓性炎症,以眼睑(俗称眼皮)局部红肿、热、痛,硬结及黄色脓点为主要临床表现。

用眼过度、用眼不洁、食物过敏、高温高湿的环境及过敏原、病毒、细菌比较活跃时,都可诱发麦粒肿。在医生指导用药后,可局部热敷患处,促进血液循环,加快愈合。如果女性朋友长了麦粒肿,不要化眼妆,停用隐形眼镜,更不能自行挤压排脓,否则会使炎症扩散。

想避免反复长麦粒肿,就要合理用眼、注意饮食、讲究眼卫生。饮食非常重要,高油、高糖、高热量的饮食,会伤害我们的眼睛,建议多吃一些护眼食物,如富含胡萝卜素的红色、黄色和深绿色蔬菜。