

体态,是指人们身体在发生坐、立、行、走等行为时的惯用姿态。良好的体态可以给他人以阳光自信的形象,而不良体态则会直接影响到个人的形象和气质。儿童如果出现体态不良的现象,还会对身体的正常生长发育造成一定影响。

如果家长能够早期发现孩子的异常体态,并及时予以纠正,可以避免更严重的不良后果。所以说,孩子的体态与健康是息息相关的。今天,市妇幼保健院医生来为大家科普有关儿童体态方面的健康知识。

关注儿童体态 让孩子少走“弯”路

市妇幼保健院儿童康复科主治医师 伦婷

儿童驼背

儿童驼背,是家长最常关注的体态问题。从专业角度来看,驼背是脊柱胸椎段在身体矢状面上的后凸,根据性质的不同,驼背可分为结构性驼背和功能性驼背(也称姿势性驼背)两种。

结构性驼背是指先天性骨骼畸形,这个问题需要医学手段处理;功能性(姿势性驼背)是指由于姿势习惯问题、运动不足或运动不当导致的代偿性驼背,主要原因是不良神经控制导致的肌力失衡,骨骼被紧张的肌肉牵拉到错误的位置。

儿童如果产生功能性驼背问题,在生长发育过程中脊柱的受力将会产生偏差,最终导致真正的脊柱结构性改变,随着年龄增长会不断加重,功能性(姿势性驼背)的儿童在没有干预的情况下可能会逐渐演变为结构性驼背。

儿童驼背的危害

- 1. 影响美观和心理健康。**正常情况下,身姿应该处于挺拔的状态,但如果处于驼背状态,可能会导致身高较矮,外观也会受到影响。同时,如果长期存在驼背的情况,还会影响到正常的社交,也会逐渐对孩子的心理健康造成影响,出现自卑、孤僻、抑郁等心理状态。
- 2. 限制儿童身高生长。**驼背的儿童会把身高隐藏在脊柱的曲度之中,这会使儿童看起来低于实际身高,同时也会影响后续生长。
- 3. 影响脊柱生长发育。**持续驼背,会引发脊柱受力偏移,诱发椎体畸形生长,从而阻碍脊柱的正常生长发育。
- 4. 影响心肺功能发育。**如果驼背情况比较严重,还会导致脊柱逐渐压迫脏器,从而增加孩子患呼吸系统疾病的概率。
- 5. 诱发近视问题。**儿童一旦产生驼背姿势,坐姿时头部与书本的距离就会缩短,这会增加睫状肌的紧张度,从而诱发近视问题。一旦产生近视,又会反过来加重驼背,形成恶性循环。

儿童驼背的居家评估

让儿童俯卧于床上或地垫上,用双手抚摸背部,两手分别放于腰部最低处和背部最高处,视觉查看,双手若完全不在同一水平面上,存在较为明显的高度差,同时脊柱两侧的肌肉触摸起来过于紧张,无法放松,即有驼背的风险,建议到医院做进一步筛查。



儿童头前倾

儿童头前倾,是指颈椎曲度由正常的“C”型变为向正前方斜出的“L”型,从侧面看像是头部向前方探出,又被称为“头前引”“乌龟颈”等,这一问题往往与驼背同时出现。

儿童头前倾多与长期久坐、坐姿不正和长时间低头使用手机等电子产品有关,成年人也存在相应问题并同时出现颈部不适。儿童头前倾大多数没有不适感,只有姿势的异常改变。与儿童驼背相同,早期头前倾并非结构性的改变,只是肌力失衡引发的功能代偿,随着年龄增加,此问题会逐步演化为结构性问题。

儿童头前倾的危害

- 1. 严重影响形象气质。**头前倾的儿童会有非常明显的形象违和感,严重的会影响到个人形象和气质。
- 2. 影响颈椎正常发育。**头前倾姿势会改变儿童颈椎的正常曲度,造成颈椎受力偏移,影响椎体正常发育。
- 3. 影响大脑供血。**头前倾姿势会改变颈椎的对位,容易卡压为大脑供血的椎动脉,造成儿童大脑供血不足,易疲倦,精神不济。
- 4. 影响呼吸和下颌对位。**儿童头前倾姿势在改变颈椎曲度的同时,会诱发呼吸方式的转变,呼吸会变浅,由鼻呼吸改为口呼吸,并进一步影响到下颌对位,影响牙齿排列。

儿童头前倾的居家评估

儿童自然站立,从侧面观察儿童颈椎姿势。若颈椎的中线与下巴水平面夹角小于90度,则认为姿势正常;若角度大于等于90度,则有头前倾的风险。

儿童骨盆前倾

儿童骨盆前倾,是指骨盆偏离中立位向前倾斜,连带腰椎向前方突出的不良体态。主要原因是腰腹核心稳定性不足,重心前移。对于儿

童来说,骨盆前倾问题大多由于缺乏运动和核心力量导致的核心不稳,由于儿童的神经控制能力和肌肉力量较弱,一旦发育进程中缺少足够且合理的运动,都会造成此类问题。同时,过度开发身体柔韧性而忽略力量发展,或长期久坐,也会引发骨盆前倾。

儿童骨盆前倾的危害

- 1. 诱发全身体态问题。**儿童骨盆前倾会造成身体姿势的代偿性改变,包括驼背、头前倾、膝超伸和足跟前移。
- 2. 影响下肢生长发育。**骨盆前倾会改变下肢力线,造成膝盖超伸的同时,也会改变大腿和小腿的受力方向,造成腿型不正的问题。
- 3. 造成腰部疼痛。**骨盆前倾动作会挤压腰椎,造成儿童腰部疼痛或不适,也会代偿性引发背痛问题。
- 4. 影响身体消化功能。**骨盆前倾改变了膈肌和盆底肌的对位,阻碍了腹式呼吸的进行,使儿童转为以胸式呼吸为主的呼吸方式,这会减少肠胃的蠕动,影响正常的消化进程,容易诱发小儿积食。

儿童骨盆前倾的居家评估

儿童自然仰卧于地垫上,双腿收回,大腿屈髋约45度,双脚着地,然后家长用手探儿童腰部位置是否贴实地面,若腰部与地面间有明显缝隙,手可探入腰下脊柱的位置,则怀疑为骨盆前倾,建议到医院做进一步检查。

儿童腿型不正

儿童腿型不正的问题,主要有膝超伸、X型腿、O型腿和长短腿等类型。

儿童膝超伸常伴随骨盆前倾问题出现,原因主要是由于骨盆前倾导致身体重心前移,为平衡重心,膝关节被迫过度伸展。过度的伸展,会造成膝关节力线的偏移,易引发关节不适并增加运动损伤风险。

X型腿又称为膝外翻,是儿童常见腿型问题,大多源于不良坐姿习惯和不良运动姿势。另外,足弓塌陷等

足踝稳定性问题,也会引发X型腿。

与X型腿对应的是O型腿,站姿时,O型腿的双腿脚踝部可以靠近,但膝关节之间有较大缝隙,O型腿同样与儿童的不良姿势和习惯有关。

此外,儿童腿型还可能出现双腿长度不等的现象,俗称“长短腿”。大多数人双腿长度都会略有差异,但差异很小,基本不影响正常功能,少部分人双腿长度差异较大,会影响下肢运动和支撑。长短腿的原因有很多,先天因素、运动习惯、爱好等均有影响。对于儿童来说,差异较大的长短腿会造成站立位骨盆倾斜,进而影响到脊柱的中立位,引发脊柱侧弯、重心偏移和高低肩等问题,给儿童生长发育造成较大影响。

儿童腿型不正的危害

- 1. 腿型不美观。**无论是哪一种腿型问题,都会导致外观上的变化,使儿童腿型看起来怪异,不美观。
- 2. 增加运动损伤风险。**腿型不正问题会导致下肢力线偏移,无论是日常生活中走路,还是运动,都会由于受力偏移造成损伤风险,严重时伤害到关节软骨和半月板(自愈能力极差,几乎不能自我修复),造成无法弥补的损伤。
- 3. 影响骨盆和脊柱平衡。**腿型不正不仅会增加运动损伤的风险,同时也会造成骨盆位置偏移。骨盆的偏移,会造成脊柱的代偿性弯曲和扭转,从而诱发脊柱问题。
- 4. 下肢运动能力减弱。**腿型不正问题导致下肢力线偏移,在增加损伤风险的同时,也降低了下肢主要关节的工作效率,减弱了下肢的运动能力。

儿童腿型不正的居家评估

儿童身着短裤(不要遮挡膝盖)自然站立,从正面、侧面和背面观察腿形。若孩子紧张,可原地踏步20秒,消除紧张感后继续站立。正常情况下,孩子站立位双腿自然直立,双侧膝盖和脚踝可以自然接触。若发现双腿有任何不协调的站姿,应到医院做进一步检查。