

寒假，为孩子的脊柱健康护航

给孩子的脊柱做个“体检”

寒假来临，孩子们迎来了放松身心的好时光。但在尽情玩耍的同时，家长们可别忘了一件至关重要的事——给孩子的脊柱做个“体检”。

警惕脊柱侧弯

你知道吗？如今，青少年特发性脊柱侧弯已经成为继近视、肥胖之后，第三大危害青少年健康的“隐形杀手”。10—15岁的孩子正处于学业压力逐渐增大的阶段，长时间保持不正确的坐姿，不良生活习惯也层出不穷，这些都

大大增加了脊柱侧弯的发生几率。

脊柱侧弯在初期时，症状往往十分隐匿，此时相对容易控制。然而，一旦家长和孩子对此掉以轻心，在孩子生长发育的高峰期，脊柱就很可能迅速出现三维弯曲、旋转畸形。这可不是闹着玩的！

它不仅会让孩子的姿势异常，脊柱呈现出“S”形或“C”形，还会对心肺功能造成影响，引发下腰痛。更严重的是，会让孩子产生自卑焦虑的情绪，对青春期的身心发展造成极大阻碍。

一分钟自测脊柱情况

有正在上中学的孩子，家长们要重视起来。只需花一分钟时间，按照以下方法就能初步检查孩子的脊柱状况：

- 1、观察双侧肩膀是否等高；
- 2、用手摸一下孩子是否有一侧肩胛骨凸出；
- 3、用手摸一下孩子肩胛骨最下缘

是否等高；

- 4、触摸孩子背部是否有不对称的隆起；
- 5、触摸孩子腰部是否有不对称的隆起；
- 6、弯腰时，手指顺着脊柱划下来的线是否弯曲。

需要提醒的是，即使孩子不存在以上异常情况，也建议家长每三个月做一次家庭检查，时刻关注孩子的脊柱健康。如果孩子背部已经出现了上述异常情况，请务必立即带孩子前往医院的骨科、康复医学科进行正规、详细地检查。

多学科诊疗守护脊柱健康

针对脊柱侧弯的筛查、康复训练、矫形器的配置、手术治疗，到家庭训练随访等方面，我院开展多学科联合诊疗，为患者提供脊柱侧弯筛查、干预、矫治的一站式服务。

脊柱侧弯筛查门诊地址：

- 1、中心医院本部二楼骨科、康复医学科门诊
- 2、中心医院新城院区二楼骨科门诊
- 3、康复医院D座一楼康复工程部

4、泰山社区门诊部青少年体态管理部咨询电话：

- 0516-83850037
0516-83956528
15351687810

脊柱侧弯不要慌 专家一起来帮忙

脊柱侧弯危害不小，既影响外观，让孩子出现高低肩、驼背，还使运动协调性变差，跑步、运动都不灵活。严重时胸廓变形，一边高一边低，挤压内脏，导致心脏、肺等功能受损，家长们一定要多留意。别慌！2025年冬季儿童青少年体态管理训练营为孩子的健康成长助力。

训练营招募人群

- 1、轻度到中度脊柱侧凸患者：通过定制的体操程序帮助改善体态和增强背部肌肉。
- 2、正在接受非手术治疗的脊柱侧凸患者：作为物理治疗或矫形器治疗的辅助手段。
- 3、有脊柱侧凸家族史的青少年：作为预防措施，帮助减少侧凸的风险。

4、脊柱手术后的患者：术后恢复期间通过特定体操来加强肌肉和提高脊柱功能。

5、有轻微脊柱不对称的人群：帮助改善体态和预防潜在的脊柱问题。

需要注意的是，脊柱侧凸体操应在医疗专业人员的指导下进行，以确保运动的针对性和安全。

训练营内容

- 1、专业的脊柱评估与宣教：讲解脊柱侧凸的基本知识和自我管理策略，心理疏导与建设。
- 2、基本评估：专业评估个体状况，包括脊柱徒手测试、足底生物力学检

查，生长发育、运动功能及心肺功能等评估。

3、康复训练：根据评估结果为每位参与者制定个性化训练计划。包括：呼吸控制训练、肌力与柔韧性训练、核心



肌群训练、平衡能力训练、柔韧性训练、综合强化与家庭训练计划指导。部分孩子根据综合体能和评估，强度进阶。

训练营时间、地点、报名方式

寒假活动期间，提供个性化脊柱评估，一对一课程班和集中小班教学。

开班时间

一期（1月15日-1月19日上午9:00-11:00、下午2:00-4:00）。二期（1月20日-1月24日上午9:00-11:00、下午2:00-4:00）。三期（2月7日-2月

11日上午9:00-11:00、下午2:00-4:00）

训练营地址（可选）

地址一：徐州市中心医院附属泰山社区卫生服务中心西区青少年儿童体态管理部

地址二：徐州市中心医院康复分院D座康复器具选配部一楼训练室

扫描二维码填写基本信息完成报名



来源：泰山社区

推荐专家

骨科



马超

学科带头人 科主任
主任医师（二级正高）

江苏省医学会骨科分会副主任委员；江苏省医师学会骨质疏松与骨矿学会会长；江苏省医学会骨质疏松与骨矿盐疾病副主委；江苏省中西医结合脊柱专业委员会前主任委员。

坐诊时间：周一全天



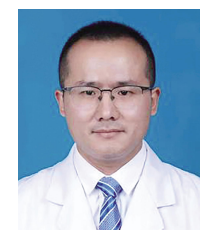
韩猛

骨脊柱外科副主任医师 医学博士

徐州高层次人才，硕士生导师。中华志愿者协会中西医结合专家脊柱外科专业组常务委员；中国残疾人康复协会脊柱康复学组全国委员；江苏省医学会骨科学分会脊柱学组委员。

坐诊时间：周一、周四全天

康复医学科



翟宏伟

脊髓损伤康复科副主任 主任医师

中国研究型医院学会冲击波专业委员会副主任委员；江苏省康复医学会骨骼肌肉康复专业委员会副主任委员；江苏省康复医学会脊髓损伤专业委员会常务委员。

坐诊时间：周四全天



姜寿伟

康复医学科副主任医师 医学博士

江苏省康复医学会青年委员会副主任委员；江苏省医学会骨质疏松与骨矿盐病分会分会委员。

坐诊时间：周一全天