

## 浙江为义务教育段学生开展正脊筛查,推进正脊行动

# 孩子们,挺直脊梁

本报记者 林晓晖 通讯员 韩大卫 徐佳 陈岩明



校园筛查脊柱侧弯现场。



杜红根在为小患者矫正侧弯的脊柱。



康复师帮助孩子矫正体态。



本版图片均由受访者提供

### 链接

## 科学守护身体“顶梁柱”

1. 积极关注个人脊柱健康情况,及时告知家长和教师颈肩腰背不舒适情况。

2. 合理安排学习和休息时间,控制电子产品使用。小学生线上学习时间每次应不超过20分钟,中学生线上学习时间每次应不超过30分钟。学龄前儿童每天视屏时间不超过1小时,学龄儿童青少年每天视屏时间不超过2小时。课间或休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。

3. 增加身体活动和体育锻炼,适当增加护脊运动。每天的中高强度身体运动(有氧运

动)累计不少于60分钟,每周高强度身体活动或增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻运动不少于3天。

4. 改变久坐行为,纠正不良站姿和坐姿。读书、做作业及电子产品阅读时,应调整适宜的光亮度,保持合适距离,维持正常的坐姿。写作业时,眼睛距离书本约一尺(约30厘米),身体距离书桌约一拳(约6厘米),握笔手指距离笔尖约一寸(约3厘米)。不躺在床上看书和观看电子产品。

(资料来源:国家卫健委)



研究团队总结出多种运动医学干预动作,帮助矫正脊柱形态。

就能解决。”住在杭州市拱墅区的刘女士常常带着轻度脊柱侧弯的孩子前往家附近的文晖街道社区卫生服务中心,这里已开设脊柱侧弯专病门诊。中心负责人朱秋静告诉记者,门诊团队的正脊技术得到市医联体单位杭州市红十字会医院、杭州市中医院专家团队的指导,能够为轻度脊柱侧弯患者提供日常的康复训练指导和物理治疗。

每一轮学生体检过后,团队会根据体检结果评估分类,对存在脊柱侧弯风险的孩子们长期追踪、定期随访;一旦发现病情进展加速,就通过绿色通道直接转诊至三甲医院。

脊柱健康不是单向度的医学命题,而是关乎一代人生命质量的系统工程。

采访中,多位专家呼吁,对于青少年脊柱侧弯,眼下的重点是“防”,这需要学校、家庭、社会进一步行动,共同搭建预防体系。

有条件的学校,可将学生的课桌椅换成高度可调节的课桌椅,通过正脊操进课堂、开设脊柱健康必修课等举措,将防控关口前移至校园;在家庭中培育专业人才队伍,应当通过常态化的、兼顾理论和实践的培训逐步实现。

针对这一问题,宁波探索建设分级、分类的脊柱侧弯防控人才库。队伍分为脊柱健康防护员、初级、中级、高级脊柱健康防护师四个级别,对应不同的培训课程、目标和考核标准。例如,初级脊柱健康防护师的培训目标包括能独立完成脊柱侧弯的诊断、分型、测量并制定运动处方,高级脊柱健康防护师则要求熟练掌握、应用和指导脊柱侧弯各分型的运动干预矫正技术,并能够开展相关课题研究。

离家门口最近的社区卫生服务中心,是脊柱侧弯患者最便利的诊疗站点,在这条链条上发挥着重要作用。

“过去复查要跑三甲医院,现在下楼