

体育强国背景下青少年脊柱侧弯现状及影响因素分析

周桐希¹ 孙智博² 武俸羽³ 李丽^{通讯作者}

(哈尔滨体育学院运动人体科学学院 150008)

摘要:近年来,人们的生活节奏不断的在加快,虽然在生活质量上有所提升,但是快速的生活模式导致人们的健康面临着众多的威胁和挑战,虽然随着现代科学技术和医疗的不断发展,促使人们在理念上有所转变,但是现阶段依然有很多人遭受脊柱问题的困扰,这是人们在青少年时期由于生活方式或运动方式的影响所造成的,并且随着年龄的增长,脊柱侧弯现象会对人们的生活造成越来越大的负担,所以在青少年阶段,必须对脊柱侧弯现象采取一定的预防和解决措施,为改善青少年脊柱侧弯现象,保障人们正常生活、学习,做好基础性防范措施。

关键词:体育强国;脊柱侧弯;影响因素

引言

脊柱侧弯问题对于青少年来说,是影响青少年正常生活状态最大的因素,也是现阶段社会各界人士对于身体健康状况保持较大关注的主要问题,虽然在一定程度上脊柱侧弯与青少年的家族遗传,生活习性有一定的关系,但是重要的因素在于青少年自身对正确姿势的有意或无意的保持,所以现阶段,必须对青少年的走路、坐姿、书写姿势进行严密的监督管理,保证青少年的脊柱受到保护,并且要加强青少年的户外锻炼时间与力度,在进行户外锻炼的过程中,一定要监督青少年的户外运动锻炼姿势,所以,必须对引发青少年脊柱侧弯的各种因素进行纠正和防范,这也是未来学校加强体育锻炼,防止学生脊柱弯曲的工作重点。

一、脊柱侧弯的概况

1. 脊柱侧弯的含义及种类

脊柱侧弯又叫脊柱侧凸,正常人脊柱背面从枕骨中点至骶骨中线是直的,如果脊柱一个或多个阶段偏离中线向侧方弯曲,就称为脊柱侧弯。如果不及时发现,及时治疗,可能会对正常生活造成严重影响,甚至导致瘫痪。脊柱侧弯主要包括脊柱前凸、脊柱后凸、脊柱侧凸。脊柱前凸大多发生在人体的腰椎部分,是指人体在腰椎部分过度的向前突出、弯曲,直观的感受就是,人们在站立的过程中拥有夸张的腰椎曲线;脊柱后凸大多发生在胸段脊柱部分,是指人体在胸椎部分过度向后突出、弯曲,直观的感受就是,人们在站立过程中驼背现象较为严重;脊柱侧凸大多发生在胸部侧弯、腰部侧弯、胸腰联合部侧弯这三种地方,正常脊柱在人们站立过程中主要呈现笔直状态,但是极柱侧弯,最直观的现象就是C型和S型侧弯。这三种现象为脊柱常见的侧弯现状,并且影响着脊柱的承受和传递的功能。

2. 脊柱侧弯的严重危害

如果发现脊柱侧弯状况为早期,可能会影响人们正常的生活质量和活动能力;如果发现脊柱侧弯状况为晚期,较重的脊柱侧弯可能会导致人体的瘫痪,在严重时候甚至会危害人体的生命。

(1) 脊柱侧弯严重影响脊柱的外形

脊柱侧弯可能会导致人体在站立过程中出现长短腿或姿势不良的形态,严重时候可能会对其骨盆生长过程造成一定的倾斜,并且伴随着年龄的生长,逐步导致脊柱变形,不仅影响脊柱的外形,从而会带动人体外形造成一定的影响,还会影响人体的各种活动或脊柱的各功能。

(2) 影响生理健康

脊柱变形,即容易造成人们在肩膀,背部或腰部时常疼痛,严重的时候甚至会出现神经受损,痛觉受损,甚至痛觉神经会被肢体碾压,造成肢体感觉形成一定的障碍功能,如果不对其进行及时的治疗,脊柱弯曲的部分可能会对各个神经功能造成一定的影响和危害,严重的情况可能会导致人体的正常生理活动失禁。

(3) 影响人体的心肺功能

在对脊柱侧弯的人体进行检查过程中,发现脊柱侧弯患者的肺部数量远远低于正常人的,并且,患者的肺部或是过度充气或是萎缩,在一定情况下会对人体的肺部造成一定的功能性障碍,伴随着肺部的运行,导致患者的肺直径远远低于正常人的。脊柱侧弯可能会导致患者的胸腔容积减少,因此人体在正常呼气和吸气的过程中,不利于气体进行交换,导致在换气过程中其血液流通较为缓慢或发生呼吸障碍等情况,因此会对人体的心脏血液循环造成一定的影响。

(4) 影响人体的肠胃系统

脊柱侧弯,可能会对人体的胃部进行压缩,导致人体的腹部容积减少,对人体的内脏调节功能或循环功能造成一定的混乱,从而在一定情况下引起人体的食欲不振或消化不良的反应,因此严重的脊柱侧弯,不仅会导致人体外形极为不雅,也会对人体的各个功能系统造成一定的影响。

3. 处理脊柱侧弯的策略和方案

脊柱侧弯在一定情况下分为两种,一是非结构性,二是结构性。对于脊柱侧弯的治疗大概也分为两种,一种是手术治疗,一种是非手术治疗。换做脊柱侧弯和治疗方式是根据其患病情况和抽完角度进行设定的,因此在治疗过程中,也会随着患者的不同状态和脊柱侧弯完兑换者造成的不同影响,进行不同方式的治疗。并且随着患者的年龄的增长,患者发生或脊柱侧弯的角度会逐渐的变为缓慢,因此对于脊柱侧弯角度较小的患者进行密切的观察,如果在对患者进行X光片检测过程中发现患者的弯曲角度会随着年龄的增长,较大幅度的进行弯曲时,应该对其进行支具治疗,并且,处于青少年阶段的脊柱侧弯现象,应该对其进行立即的支具治疗方案,保证病情的发病率受到严格的控制。在对患者进行手术或非手术治疗后,都应该要求患者配合医疗工作者进行专业的康复训练,康复训练主要是对患者的心理和肺功能不良姿势、肌力平衡进行一定的纠正和改善,保证患者在接受治疗后,通过康复训练来解症状,控制脊柱侧弯病情的进一步发展,在对患者进行康复训练的过程中,医疗工作人员应该及时观察患者的心理状态,并且在进行康复训练的过程中尽量避免患者不雅动作或姿势。

二、脊柱侧弯影响因素分析

通过对有关青少年脊柱侧弯病例的分析,发现有关脊柱侧弯的青少年的关节过度活动发生率高于正常青少年,因此推测关节过度活动是导致青少年脊柱侧弯的重要原因,因为,关节过度活动可能会导致青少年的脊柱不稳。对体操运动员的调查研究发现,其运动员的脊柱侧弯患病率比正常人患病率要高于十倍左右,并且存在一定的广泛性关节松弛、延迟成熟和不对称脊柱负荷的“危险三联征”,“危险三联征”也会对青少年的脊柱侧弯造成一定的影响。体操运动中最注重的就是对其灵活性的掌握,在学习过程中,青少年可能会对体操运动感兴趣,并对其运动动作进行学习,由于无法接受或没有正确的指导作为引导,导致青少年在学习体操运动中,造

成脊柱侧弯,在体育强国背景下,越来越多的高校和社会人士较为关注学生的体育活动,并且处于青少年阶段的学生对于体育需求也会大幅提升,在体育活动过程中,不正确的体育测试可能会对青少年的胸椎或颈椎造成一定的影响,并且有可能会加快青少年的脊柱侧弯现象。

维尔纳曾在1974年提出,青少年在展过程中女孩儿的脊柱侧弯现象较为严重,并且伴随着青少年发展,越到后期,影响越为严重,然而其他研究者在研究过程中并未发现脊椎侧弯现象的任何异常生长模式,所以,他们认为女性脊柱侧弯曲线较高的发病率远高于曲线较低的,这也有可能是由于女性在生长过程中,胸椎厚凸扁平化造成的影响,并且这种影响在一定程度上与身高有一定的连续性,身高虽然不会在脊柱侧弯现象中发挥一定的作用,但是它会成为影响脊柱侧弯发生的重要病理,如果青少年在生长过程中每年超过两厘米的生长速度可能会造成身体的脊柱侧弯现象的发生。

青少年时期的脊柱侧弯现象可能会随着遗传或生活方式和环境的有所不同对其造成不同的影响,并且不同人所生活的不同地理位置可能也会对脊柱侧弯造成一定的影响。

三、青少年发生脊柱侧弯现象的影响因素及解决方案

青少年发生脊柱侧弯的概率逐年上涨,严重影响了青少年的生长发育与日常行为活动,并且身体上的变形可能会导致学生在心理状况上产生一定的问题,青少年处于青春发展期,心思较为敏感,脊柱侧弯已经对青少年的身体活动有影响,严重情况下可能还会对青少年的心理造成一定的消极影响,因此必须探求青少年发生脊柱侧弯现象的影响因素,并对其进行针对性的治疗方案的提出,进一步通过早期发现学生脊柱侧弯现象对其进行治疗,预防更加危害青少年身体健康的疾病的发生。

1.不正确的读写姿势

青少年在学习和生活过程中,由于学习压力大,或是学业的枯燥,导致学生在长期的不正确的读写姿势过程中,造成严重的脊柱弯曲,并且脊柱弯曲会随着青少年的发展而发展,近些年,由于学校没有及时对青少年的读写姿势进行调控,导致青少年的脊柱弯曲情况日益严重。所以现阶段,教育部门或学校应该及时调整学生在课堂上的读写姿势,可以配备专业的小组化教师队伍,在上课过程中,及时对学生的姿势进行一定的调控,并且在日常生活中也应该要求学生写作业过程中保持良好的坐姿和站姿,提前预防学生发生脊柱侧弯现象。如果有条件的话,还要对学生的营养进行把控,学生在处于青少年时期,对于营养的摄入需求是巨大的,因此在学生日常生活中,保持其对营养的摄入足够支撑学生的日常行为活动。

2.不正确的生活习惯

学生在学习过程中由于压力过大,可能会抓住一切时间和机会进行学业的学习与复习,这就导致学生无时无刻都在处于低头状态,对于学生来说,学业固然是重要的,但是身体才是一切革命的本钱,必须要求学生正确理解脊柱侧弯对于自己未来的学习和生活的影响,在正确理解的基础上,能够有意识的调控自己日常的站姿或坐姿,才能够自发的去对脊柱侧弯有一定的预防,并且,处于青春期的学生的发育较快,因此骨骼的骨化伴随着学生的生长过程,如果学生在骨骼发育过程中,由于受到长期的外力影响,造成脊椎发生严重变形,往往得不偿失,所以就要求学生在日常生活过程中保持良好的生活习惯,在长时间的学习后,一定要进行及时的休息,及时的放松有助于学生背部,腰部和肩部的肌肉进行调控,进一步加强脊柱抗疲劳的功能有所提升,从而在良性循环的作用下,保证学生的脊柱弯曲程度较低或与防学生脊椎弯曲程度。

四、及时预防学生脊柱侧弯的措施

1.社会要及时对学生进行知识的讲解

社会应该通过媒体宣传或加强日常的对于脊柱弯曲的疾病的宣传,进一步帮助学生建立起完善的对脊柱健康知识了解体系,从而引起社会对青少年脊柱侧弯问题进行关注,只有社会设立良好的对于脊柱健康安全理念的宣传范氛围,才有可能对学生日常生活状态和生活习惯造成潜移默化的影响,才有可能伴随社会对脊柱问题的高度关注,进而引发学生对自我脊柱问题的预防。

2.学校要及时开展健康教育

体育强国意味着学校对学生要时常开展体育健康教育,为其发展成德智体美劳的合格的社会主义接班人打下夯实的基础,并且伴随着健康教育的开展,能够有效督促学生在日常生活过程中,对于自身生活状态和饮食习惯进行严格的控制,并且学校在进行体育活动过程中,保证学生每天体育锻炼时间,能够为学生减轻一定的学习压力,并且保证学生脊柱侧弯发生率的降低。学校更要给学生配备合格科学的桌椅,严格的桌椅比例,能够保证学生在做事方面有所改善,并且学校如果时常对学生进行体检,还能够有效学生各种疾病的发生,对于脊柱侧弯现象也能够提前做好预防,早干预,早治疗,才有可能对学生今后的生活和学习形成良好的影响。

3.家长要及时督促学生体育锻炼

学生大部分的做题时间都是在家庭中完成的,因此家长要及时督促学生做作业过程中的坐姿,良好的坐姿不仅能够预防学生的脊椎侧弯现象,对于进一步提高学生视力来说,也有良好的影响和推动,家长要督促学生保持良好正确的坐姿习惯,更要督促学生时常进行体育锻炼,在学生进行体育锻炼的过程中,家长更要在旁进行监督,保证学生的姿势正确,从而对学生进行良好的督促作用。

4.学生要及时对自己的身体状况有一定的了解

脊椎侧弯问题越早发现,越早治疗,痊愈的几率就越大,并且伴随着年龄的增长,脊柱侧弯问题会随之恶化,所以需要学生对自己身体状况有一定的了解,在日常生活过程和学习过程中对自己的行为和动作要有严格的要求,不要随便放纵自己,并且在生活过程中保持膳食平衡,加强体育锻炼,控制自己的学习时间,并且能够及时对自己的心理压力进行疏导,才会从自身与防脊柱侧弯问题,并且脊柱侧弯问题控制在可以掌控的范围之内,对其进行手术或非手术的治疗。

总结:综上所述,青少年脊柱弯曲异常的影响因素较多,并且可能会随着身体心理的变化、生活区域的不同、生长状态的良好等进行影响,所以在对青少年脊柱弯曲异常的调查情况分析过程中,尽可能的对影响青少年脊柱弯曲的因素进行积极的预防,并且在通过社会,学校家长与自身的监督管理下,能够进一步对脊柱侧弯现象进行有效的预防。

参考文献:

- [1]李卓霖,王立国.深化体教融合背景下青少年体育价值观影响因素和培养策略[J].体育文化导刊,2021(8).
- [2]吴春丽,李东方,张晓辉.郑州市儿童青少年脊柱侧弯现状及影响因素[J].华南预防医学,2021,47(5).
- [3]吴惠宇.体育强国背景下青少年体质增强策略研究[J].灌篮,2020(18).

作者简介:周桐希,出生年月:1993年4月,性别:女,民族:汉,籍贯:吉林舒兰,单位:哈尔滨体育学院运动人体科学学院,学历:硕士研究生,学位:教育学硕士,职称:助教,长期从事运动人体科学专业相关研究。

简介:李丽,出生年月:1972年6月,性别:女,民族:汉,籍贯:辽宁省锦州,单位:哈尔滨体育学院运动人体科学学院,学历:博士研究生,学位:医学博士,职称:教授,长期从事运动人体科学专业相关研究。