

健康关注

12岁前训练柔韧性效果最好,7~14岁是训练协调能力的最佳时期

暑期青少年舞蹈训练,如何“练不伤,伤不怕”

近期,湖南一名曾因练习舞蹈而受伤瘫痪的8岁女孩安琪,在锻炼3年后能够重新行走、骑自行车的新闻感动了众多网友。据报道,安琪当年在学习舞蹈时因“下腰”等动作导致脊髓损伤,而这样的案例近年来屡见不鲜。武汉协和医院骨科专家郭晓东教授研究了2010年9月至2020年9月在该院诊断及治疗的44例儿童“下腰瘫”患者的资料,发现42例为女孩,患者年龄为3~10岁。

首都医科大学附属北京同仁医院骨科 沈松坡

暑假期间,有不少家长把孩子送到舞蹈培训机构接受集训。特别是年轻一代家长,将舞蹈训练当作培养女孩的重点项目,如街舞、芭蕾舞、拉丁舞等,更是近些年家长们热衷的培训项目。因此,中国儿童尤其是女童练习舞蹈的人群庞大。

但女童因舞蹈训练不当导致受伤甚至瘫痪的事件时有发生。有数据显示,2005年后,在舞蹈训练中一个“下腰”运动导致脊髓损伤的病例呈增加趋势。到2019年后,因“下腰”导致的脊髓损伤占有所有脊髓损伤的33.9%。甚至“下腰瘫”一度成为一个伴随舞蹈训练的衍生词。

一旦出现脊柱脊髓损伤,将严重影响孩子的健康以及所在家庭的正常生活。其实不只“下腰”这一个动作,舞蹈训练中的不少动作都有一定的危险性,训练不当就会造成肌体损伤。而在临床中,因舞蹈训练等运动不当导致的膝关节髌骨脱位、小腿骨疲劳性骨膜炎、踝关节韧带损伤、小腿和足部疲劳性骨折等伤害更为常见,只因为后果没有“下腰瘫”那般惨重,往往得不到家长和孩子重视,可一旦出现损伤,后果同样需要孩子和家庭承担。

这个暑期,我院骨科就接诊了不少儿童青少年髌骨脱位的病例。如一名19岁大一女生,自5年前跳舞做半蹲动作时第一次膝关节髌骨脱位后,5年来髌骨反复脱位,需要手术重建内侧髌股支持带治疗。这样的后果是谁都不愿看到的。

那么到底该不该送女孩去学习舞蹈?又如何避免孩子在舞蹈训练中受伤呢?

舞蹈训练不能违背儿童骨骼生长发育特点和规律

舞蹈老师们经常发现,有些孩子身体柔韧性好,练习下腰、劈叉等舞蹈基本功时非常轻松,一点不觉得疼就能做出标准动作;而有一些孩子即使舞蹈老师使劲儿辅助按压,疼得哇哇大哭眼泪直流,动作也做不到位。那么到底是因为舞蹈训练让孩子变得肢体柔软、动作协调呢?还是因为孩子本身就“软”才能轻松完成标准动作呢?这有点像先有鸡还是先有蛋的问题。

孩子从出生后,体内的骨骼大多以软骨形态存在。随着年龄增长,人体的骨化中心不断把软骨转化为骨骼。所以四五岁的孩子确实很“软”。这个年龄段开始学习跳舞,对孩子身体协调性很有帮助,也能够锻炼孩子们的意志。只要不过度练习下腰、劈叉等柔韧度训练,循序渐进慢慢来,一般不容易受伤。

青少年的骨骼处于生长发育时期,骨弹性、韧性较好,不易出现骨折,但坚固性差,承受压力和张力不如成人,在过大的外力、较长的时间作用下,骨容易发生变形或弯曲。青少年骨骼的可塑性强,适当的舞蹈训练可以促进其生长,而过量的负荷和高强度刺激会使骨的骨化提前完成,影响骨长度的增长,也就是影响孩子最终的身高。比如我国的体操运动员,大多数个子都不高。

青少年的关节面软骨相对较厚,关节周围的肌肉细长,韧带的伸展性大,关节活动范围大于成人,但牢固性相对较差,在外力作用下易脱位。

青少年的肌肉含水分多,含蛋白质和无机盐少,肌纤维间的间质(结缔组织、脂肪等)相对较多。因此,儿童的肌肉收缩力量不及成人。另外,由于儿童肌肉的神经调节尚不完善,容易产生疲劳。

鉴于儿童青少年的身体各组织器官正处于生长发育之中,其身体在结构上的改善与机能上的发展具有较大的潜力和可塑性,是素质发展的“敏感期”,因此我们应抓住时机,因势利导地进行训练,可收到事半功倍的效果。

12岁前训练柔韧性效果最好。孩子年龄越小柔韧性越好,这与儿童骨骼的弹性好、可塑性大,软组织水分多,关节囊、韧带较弱有关。因此柔韧性练习应从幼年开始为宜。

7~14岁是训练协调能力的最佳时期。其中,6~9岁是一般协调能力发展的最有利时期,9~14岁则是专门性协调能力的发展最有利时期。协调能力在舞蹈学习训练过程中可以从舞蹈的灵活性、空间定位能力和节奏感等方面表现出来。

约16~19岁,身体各方面机能均已得到较好发展。

舞蹈训练中容易犯这些错,发生损伤后应遵循“P.R.I.C.E.”处置原则

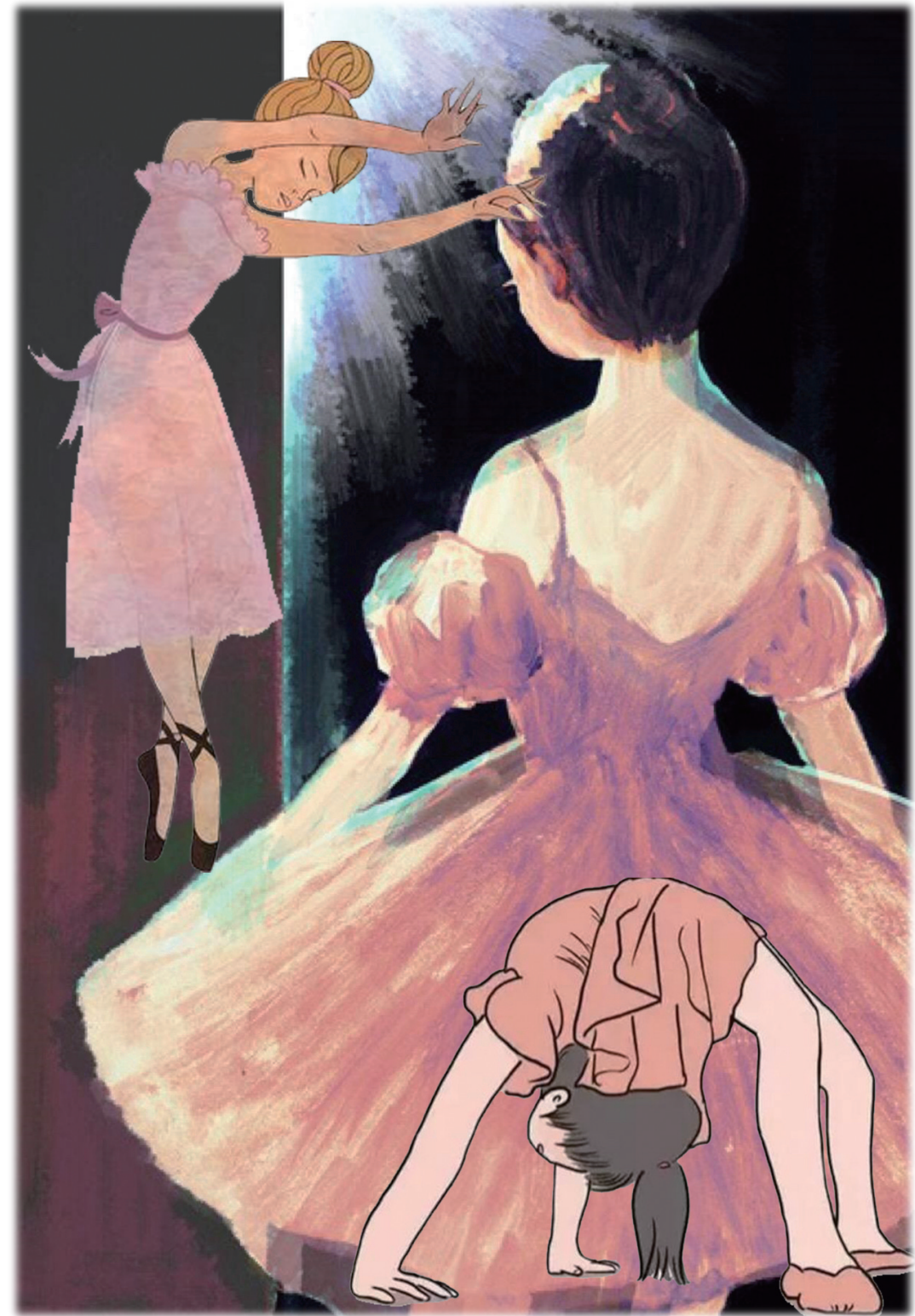
由此可见,舞蹈训练应遵从科学,若违反人体结构和运动规律,会导致对身体的伤害。如果孩子动作不正确,则会在形体姿态上以及动作运动的轨迹、力度、速度、角度、幅度等方面上反映出来。以下是在舞蹈训练中孩子们最容易犯的一些错误,家长应关注并提醒孩子不要在这些方面出偏差,教师更要在具体训练指导中避免这些错误。

一是频繁跳跃训练。儿童青少年的骨骼正处于生长旺盛时期,脊柱生理弯曲较成年人小,缓冲作用较差。长时间在坚硬地面上练习跳跃,会对下肢骨骼的骨化点产生过大、过频的刺激,从而影响骨骼的生长发育。轻者引起小腿骨疲劳性骨膜炎,膝关节、踝关节韧带损伤,严重者甚至会出现小腿和足部疲劳性骨折。

二是突然大幅度动作。儿童关节稳定性、牢固性差,突然的大幅度动作容易发生关节韧带的损伤,甚至关节脱位。因此在舞蹈训练前,一定要进行热身,尽可能活动到关节相关肌群,避免关节脱位。

三是过度练习下腰损伤腰部。儿童青少年在训练腰的柔韧性时,往往进行长时间下腰或频繁地甩腰,而不注重腹背肌群的训练,长期训练可能会导致胸腰椎的骶软骨损伤,严重的可引起脊柱变形或骨折,甚至导致孩子瘫痪。因此,在练腰的同时,还要加强腹背肌力量,可多练习仰卧起坐和“小燕飞”动作,这样才能达到身体既柔软又有力,且不易受伤。

四是舞蹈训练后不做放松和拉伸。孩子在舞蹈训练后,必须做拉伸练习等积极性休息恢复练



习,以消除疲劳和肌肉僵硬酸痛,预防各处急慢性损伤。然而许多孩子往往忽视了这种放松练习,使肌肉一直处于疲劳和僵硬状态。

那么一旦不幸出现了舞蹈训练后的急性运动损伤,该如何处置呢?除了到正规医院找专业的医生就诊,根据具体问题做出相应处置外,还要在受伤后的48小时内,尽早遵从“P.R.I.C.E.”原则处置。

P就是保护固定(Protect),即受伤后立即停止活动,主动保护受伤部位,避免二次损伤或伤情加重。

R就是休息(Rest),除了受伤后停止活动,还要在康复期内避免激烈的活动,直到受伤部位基本没有疼痛感后,再逐渐开始活动。

I就是冰敷(Ice),伤后72小时内,每隔2小时冰敷20~30分钟。冰敷能够收缩伤处血管,使局部循环减速,缓解局部肿胀、疼痛和痉挛。

C就是加压包扎(Compression),使用弹力绷带或护膝、护踝等做局部压迫,减少内出血与组织液渗出,减轻肿胀。

E就是抬高患肢(Elevation),即借助重力的作用,促进伤处的渗液回流以进一步减轻局部肿胀和疼痛。

笔者曾诊治过一名18岁的舞蹈学员,跳跃落地时扭伤了膝关节,导致膝关节前交叉韧带断裂、半月板撕裂。受伤之初她就立即采用“P.R.I.C.E.”原则做了自我处置,就医后手术也很顺利。经过1年左右的康复训练,如今她重新站上了舞台。

暑期是难得的进行舞蹈训练的时机,但训练一定要遵循孩子所处的年龄段以及相应的骨骼肌肉发育特点。训练过程中一旦出现急性损伤也不要慌,尽快按照“P.R.I.C.E.”原则早期处置,接受进一步治疗,争取将损伤程度降到最低。

防病鲜知道

患注意缺陷与多动障碍的儿童更易过敏

日本国立埼玉医疗中心和佐贺大学医学部等儿科研究小组在《日本儿科学会杂志》发表的一项研究表明,学龄儿童的发展障碍,特别是多动症(注意缺陷与多动障碍),与过敏性疾病有关,并相互影响。

研究小组以在上述医院就诊的1136名6~12岁的门诊患儿为对象,分析和研究发育障碍儿童中过敏性疾病的患病率。结果显示,有发育障碍儿童的过敏性疾病患病率为59.9%,明显高于无发育障碍的儿童31.9%,且在发育障碍的男孩中,患有多动症儿童的过敏性疾病发病率明显高于没有多动症的儿童。进一步分析发现,多动症儿童所有过敏性疾病风险显著增加3.73倍,其中支气管哮喘风险增加2.99倍,过敏性鼻炎风险增加3.05倍,特应性皮炎风险增加2.42倍,过敏性结膜炎风险增加5.28倍。此外,自闭症谱系障碍的患儿,特应性皮炎风险增加2.24倍。

(夏普)

晚年做志愿者或可远离痴呆症

许多退休人员选择志愿服务作为帮助他人的一种方式,最近一项新的研究显示,这种方式也有益于志愿者的脑部健康。研究发现,参加志愿者活动的老年人比其他同龄人有更好的记忆力和执行能力。

在这项研究中,加州大学戴维斯分校的研究人员观察了2400多名不同种族的美国老年人的志愿服务习惯,这些老年人平均年龄为74岁。约有43%的参与者表示在过去一年中参加过志愿服务。在一年多的随访期间,这些人的认知能力下降的趋势有所减少,但在统计学上并不显著。而每周做几次志愿者的老年人的执行能力水平最高。研究人员称,志愿活动可能对晚年更好的认知很重要,晚年参与志愿活动可以保护大脑免受认知(智力)衰退和痴呆的影响。

(方草)

婴幼儿奶粉的生产销售将执行更加严格的规定

国家市场监督管理总局近日发布新修订的《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》(以下简称《办法》,对拟在中国境内生产销售和进口婴幼儿配方乳粉的企业,从申请与注册程序、标签与说明书、监督管理、法律责任等方面做出了规定。该《办法》将自今年10月1日起实施。

引人关注的是,《办法》对产品配方注册提出了更严格的要求。比如明确禁止变相分装和8种不予注册的情形。在标签和说明书内容方面,《办法》将相关“不得含有”的内容由原来的6种增至9种,包括不得使用“进口奶源”“源自国外牧场”“无污染奶源”等模糊信息,不得使用“人乳化”“母乳化”或者近似术语表述等,并列举了明示或暗示具有保健作用的情形等。

(医界)

我国近2亿老年人患慢性病,平均带病生存的时间将近10年,60岁以上患慢性病的老人占比75%，“一身多病”现象普遍

老年群体“与病共存”，“慢病”防治是关键

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“我国老龄化有几个特点,分别是增长速度快、人口基数大和未备而老等。尽管长寿老人的数量越来越多,但我国很多老年人存在‘长寿不健康’的问题。”7月23日,国家老年医学中心主任、北京医院原院长王建业在“关注多病共存,守护银色健康”全国媒体沟通会上介绍了我国老年人健康状况。会上,来自多学科领域的专家、学者,就老年人多病共存、慢性病与感染性疾病的相互关系、疾病预防与管理等话题展开探讨,并启动“老年人多病共存与免疫健康管理促进行动”倡议,强调要重视老年人多病共存问题,警惕慢性病和感染性疾病叠加风险,综合施策积极防治慢性病等内容,不断提升老年人慢性病防治水平,助力健康老龄化。

国家统计局数据显示,截至2022年底,我国60岁及以上老年人口已经超过2.8亿,占到全国总人口的19.8%,我国正处于由快速老龄化向深度老龄化迈进的阶段。

王建业说,现在中国人均预期寿命越来越长,2021年是78.2岁,2022年应该在78.5岁左右,在150个国家和地区中,中国排在前50名以内。卫健委公布的数据也显示,我国老年人平均带病生存

的时间将近10年,由慢性疾病所带来的死因占比达到90%。来自“健康中国”一篇文章指出,我国约有1.9亿老年人患有慢性病。其中,75%的60岁及以上老年人至少患有1种慢性病,43%有多病共存(同时患有2种及以上疾病)。

“所谓慢病,第一类是我们常说的高血压、冠心病、糖尿病等;第二类是一些综合征,比如营养不良、衰弱、认知功能有问题、肌少症、便秘、慢性疼痛、失眠等,这些都属于老年人特有的综合征;第三类是精神型和药物成瘾。”王建业介绍。

随着年龄增长,老年人常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、风湿免疫性疾病、糖尿病等慢性疾病,罹患感染性疾病如流感、带状疱疹、肺炎球菌性疾病等风险显著增加。“以带状疱疹为例,糖尿病患者带状疱疹风险增加84%,慢阻肺患者带状疱疹风险增加41%,心血管疾病患者带状疱疹风险增加34%,慢性肾病患者带状疱疹风险增加29%。同时,患带状疱疹还会进一步影响慢性病的控制。”王建业表示。

王建业认为,解决老年人多病共存这个问题,一是需要在运动、饮食、心态等方面积极进行健康宣传,让没病老年人提前预防;二是有病共存的老年人把慢性疾病控制好,不能让他们免疫力太

低,来加重这些疾病。

对于常见感染性疾病,可通过预防干预规避未来风险,《我国老年人健康防护倡议》提出,老年人要增强疫苗接种预防疾病意识,主动接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

疫苗作为提升特异性免疫力的重要手段之一,是预防多种疾病的有效方式。那么,老年人在接种疫苗时,需要特别注意什么?对此,清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋建议,老年人接种疫苗需要在专业医生指导下,综合考虑自身身体状况,重点把握疫苗的适用年龄、保护效力、禁忌证这三大“关键词”。

“首先,老年人自身免疫力下降,接种疫苗可以帮助提高免疫力,由于疫苗接种都要遵循一定的接种要求和接种方案,因此,老年人要选择适合自己年龄的疫苗。其次,不同技术路线的疫苗,保护效力也有所不同,如果疫苗的保护效力为80%,接种后能帮助减少80%感染疾病的风险。最后,关于疫苗的接种禁忌,对疫苗成分过敏者,则禁忌接种该疫苗;如果患者处在慢性病的急性发作期或者正处于疾病的急性期,建议暂缓接种;对于患有免疫功能缺陷或是免疫抑制疾病患者,禁忌接种减毒活疫苗。”刘兆秋说。

健康新视界

