

脊髓损伤将会影响孩子一辈子

# 练舞下腰务请家长重视

湖北,7岁女孩练习舞蹈“下腰”动作时摔倒,脊髓损伤,双下肢瘫痪;内蒙古,6岁女孩练习舞蹈“下腰”动作时受伤,脊髓损伤……

近年来,孩子练习“下腰”受伤的情况层出不穷,中国康复研究中心北京博爱医院脊髓损伤康复科主任周红俊提示,对孩子“下腰”,家长和培训机构,应该给予足够的重视。



探访

## 下腰受伤被比作“飞机失事”

北京每一个购物中心里,几乎都有舞蹈培训机构。有的是街舞、有的是拉丁舞、有的是中国舞,还有综合性舞蹈培训机构。而下腰是中国舞的考级科目之一,跪下腰是二级考试科目(年龄4到6岁),立下腰是四级考试科目(年龄7到8岁)。

在中国舞蹈培训机构里,常常可以看见有儿童在练习下腰动作,尤其以立下腰最能体现难度。在标准的立下腰示范中,儿童双腿平行,双脚分开站立,上身往后仰,直到双手手掌接触地面,整个腰部呈拱桥状。记者询问了几家机构,他们都称下腰是中国舞学习科目之一。

某机构老师保证,会在老师充分保护的前提下,让儿童学习下腰动作,不提倡儿童在家自主练习下腰。“您放心,6岁

以后才开始学下腰。首先是跪着控腰,慢慢下腰、抓脚。然后站着控腰,再慢慢下腰、抓脚,循序渐进。”

另一个机构老师告诉记者,一般三岁半到四岁的孩子开始接触舞蹈。起初会安排一些基础训练,像比较常见的伸筋。他说:“孩子有的筋硬,有的筋软,但是不管多硬,都能打开,只是花的时间有长短。疼,都会疼。但老师会询问,孩子能不能承受。”如果孩子实在练不了,可以转学不用下腰的街舞、拉丁舞等舞种。

还有一个机构老师称,下腰训练是非常科学的:“我们从来没发生过下腰受伤的事情。整个北京我也没有听说过下腰导致的受伤,个别偏远的地区听说过。这件事,就像坐飞机一样,总会有失事的。”

数据

## 儿童脊髓损伤呈明显上升趋势

“北京有,我们接到过病例。”舞蹈机构老师的说法,没有得到脊髓损伤康复专家的支持。

作为北京博爱医院脊髓损伤康复科主任,周红俊从上世纪80年代末开始,接诊来自全国各地的病例。他长期从事脊髓损伤的综合康复治疗工作,也多次通过媒体呼吁重视下腰带来的脊髓损伤。但是,很多人对下腰导致的脊髓损伤风险,依然没有足够重视。

“进入新世纪之后,咱们生活水平提高了,素质教育被重视,家长让孩子学的东西越来越多。这类损伤的病例,我们也接触的越来越多。”周红俊说,脊髓损伤一般多见于交通事故、高处坠落,而且以成年人居多,“4到7岁的儿童,自述没有事故、没有外伤就出现脊髓损伤,以前很容易被诊断为脊髓炎。”

但后来,经过仔细询问,发现这些患儿有一个共同的经历,就是在出现双腿瘫软等状况前,练习过舞蹈下腰动作。而且,有很多患儿是刚伤完没重视,还继续活动,然后过一段时间,双脚无力、小便失禁,才送医。

周红俊跟国外的医生交流,他们遇到的情况除了交通事故和高处坠落,也有运动损

伤,但普遍是成年人,高山滑雪、极限运动、跳水、举重这类。唯独中国,遇到儿童练习舞蹈下腰引发的脊髓损伤。“脊髓损伤、4到7岁、女童、舞蹈下腰”,这几个要素联系得非常紧密。

2016年的一篇论文,研究了2005年1月到2014年12月,北京博爱医院收治的120例儿童无骨折脱位型脊髓损伤患者的资料。致伤原因排名第一的是运动损伤(60例,占50.0%),女童89例(占74.2%),0到7岁96例(占80.0%)。论文提到,病例中以胸髓损伤为主,而且下胸段损伤比例(占68%)远高于国外,大多数病例与舞蹈下腰有关。

2020年的一篇论文,研究了2015年1月1日至2019年12月31日,北京博爱医院收治的221例脊髓损伤14岁以下患儿。致伤原因排名第一的还是运动损伤(78例,占35.3%),女童159例(71.9%),4到7岁最多(55.7%)。而且,该论文还进行了细分研究,在体育运动损伤病例中,下腰动作导致的脊髓损伤75例(96.2%),主要发生在5到7岁(80.0%)。文中提到,舞蹈下腰动作导致的儿童脊髓损伤人数呈明显上升趋势。并且,完全性脊髓损伤的比例较高,且愈后不佳。

## 下腰有风险 请谨慎练习

### 舞蹈培训

下腰是中国舞的考级科目之一



■跪下腰  
是二级考试科目  
(年龄4到6岁)



■立下腰  
是四级考试科目  
(年龄7到8岁)

## 中国儿童外伤性脊髓损伤 主要特点

■致伤原因  
运动损伤 **35.3%**  
排名第一  
多数病例  
与舞蹈下腰有关



■受伤儿童中女孩占比超过七成  
■受伤儿童4到7岁最多  
■下胸段损伤比例远高于国外  
完全性脊髓损伤比例较高  
预后不佳



数据来源:

《儿童无骨折脱位型脊髓损伤120例临床特征分析(2016年)》

《儿童脊髓损伤致伤原因变化特点(2020年)》

## 专家建议

■加强脊髓损伤  
风险宣传



■谨慎练习  
舞蹈下腰动作

■受伤后  
原地平躺、观察、  
呼叫救护车



风险

## 下腰导致脊髓 完全损伤比例大

“不是说有老师保护,就不会受伤。”周红俊的手机里,存放着两段舞蹈教室的监控视频,都是脊髓损伤患儿家长提供给他的。第一段视频,患儿在男老师手扶腰部保护的情况下,突然瘫软,双腿无力;第二段视频,教室里只有四五岁儿童,女老师坐在触手可及的地方,辅导教学,患儿在下腰过程中,突然受伤。

下腰受伤的现象,目前正受到医学界的重视。但是,医生坦言,这不属于常见病、多发病,所以针对这一情况的研究还是偏少。关于其致病机理,目前还在讨论当中,有的专家认为是下腰动作引发脊髓过度牵拉,也有的认为是下腰动作引起椎间盘内血管损伤。

基于目前的研究数据,下腰导致的脊髓损伤,完全损伤比例较大。有一份统计数据表明,56个下腰导致的脊髓损伤患儿中,69%是脊髓完全损伤。这是脊髓损伤的最高级,也就是最严重的情况,意味着瘫痪。

脊髓完全损伤患儿,送到康复机构,医生所能做的,是尽量提高他们的自理能力,比如自己穿脱鞋袜、依靠上肢支撑转移。然后,进行一些并发症防范教育,比如处理大小便问题、防止脊柱侧弯等。

提示

## 受伤后立刻平躺 呼叫急救车

医学界曾经有声音提出,不可以对儿童进行脊髓伤病隐患筛查。也有舞蹈培训机构老师说,会观察、判断儿童是否适合下腰。周红俊对此表示:“我只能从医学角度来说,目前还没有办法筛查。”

既然没办法筛查,就意味着要谨慎选择舞蹈培训,周红俊说,很多练舞蹈的小女孩很可爱、漂亮,但是脊髓受伤后,面临终身瘫痪的难题,一个孩子、一个家庭的命运就此改变。“孩子不清楚,家长应该清楚,大部分人如果只是从兴趣出发,可以尽量避免下腰动作。现在很多家长,让孩子展示一下学习舞蹈的成果,就是一个下腰。我很担心,地面和鞋子如果出点问题,摔了,怎么办?”

对培训机构,教师们应该了解防范措施。在很多下腰导致脊髓受伤的案例中,患儿都在受伤初期,被要求反复活动下肢,有些甚至又投入到训练之中。这些动作很容易耽误治疗甚至加重伤势。

而脊髓受伤正确的应对方法,是立刻原地平躺,观察,呼叫急救车。“现在电视上,每隔一段时间都会有心肺复苏的科普宣传片。脊髓损伤的科普知识,大家也应该多了解。尤其是家长和机构老师。”

据《北京晚报》  
制图 宋溪