

「這可怎樣辦好，他才10歲，脖子不會就這麼廢了吧?!」男孩小傑的媽媽曾女士著急地問道。



小傑原本是一個活潑開朗的男孩，9月份立刻就上四年級了，眼瞅著有兩個月暑期空檔期，平時工作比較忙的曾女士和丈夫商量著把孩子托給老家的老一輩們幫忙照看。



出於對孩子的心愛，老人們為小傑敞開「身心放鬆」的放假模式，沒想到也就一個月的時刻，孩子的脖子突然就不能活動了，無法平躺，還伴著陣陣痛苦，連睡覺都成了一項艱難的事。這究竟是怎樣回事？

「10歲男孩，30歲頸椎」

老化程度超越許多成年人曾女士趕緊帶著孩子來到了杭州市臨平區中西醫結合醫院針灸按摩科，接診的是針灸按摩科主任、區級名中醫王建之，看著眼前這個小患者，王主任也費解，重復追問下，小傑才支支吾吾地厚道交待原委。原來，近一個月，簡直除了吃飯、睡覺外，小傑都把時刻用在玩手機和看平板上了。剛開始「放飛」的小傑只覺得脖子和膀子酸脹，但深怕媽媽知道後不再讓自己玩手機，小傑便強忍著沒有把實情告知爸爸媽媽，直到癥狀加劇，呈現頭暈腦脹甚至到了不能平躺睡覺的境地，小傑才不得不「攤牌」，口服西藥、貼膏藥醫治後癥狀未見明顯緩

解。王建之主任經過頸部觸診、問診歸納剖析，初步判斷小傑為頸椎問題。頸部 DR 片查看成果顯現，小傑頸椎病變嚴峻，居然超越許多成年人的狀況。

小傑的頸部 DR 查看成果確診明確，王建之主任結合小傑的狀況，選用針灸快刺結合正骨按摩的醫治計劃，經過為小傑進行病變頸椎穴位施針快刺，正骨按摩調整小傑的頸椎結構，協助小傑恢復正常功用。經過幾次醫治，目前小傑頸部痛苦逐漸消失，前幾天來醫院復診，現已明顯好轉。

長時刻垂頭或脖子過度前傾簡單破壞頸椎的安穩王建之主任表明，這個暑假，針灸按摩科接診小兒頸椎痛苦的病例越來越多，年齡最小僅 3 歲。

「孩子正處於身高快速增長的發育階段，骨骼還沒發育成熟，長時刻、頻繁不合理垂頭運用電子設備、過度前傾姿勢看手機和平板電腦，這些違背頸椎生理曲線的姿勢，很簡單使頸椎安穩遭到破壞。」王主任指出，人的頭部給頸部的負重大約是 5 公斤，垂頭時頸部肌肉接受的重量會逐漸上升，當彎曲度達到 60 度時，頸部肌肉就需要花費 5 倍的力氣拉住它，當頸部真實負荷不了時，就會呈現嚴峻的肌肉酸痛、僵硬、脊髓神經壓迫，時刻越長，狀況越糟。「這些風險『頸』告都是日常一朝一夕促進的。」王建之主任建議家長要合理控制孩子運用電子設備的時刻，每天適度歇息眼睛和頸部，「垂頭一小時，歇息十分鐘」；提倡戶外活動，增加孩子的體育鍛煉，協助緩解頸部肌肉緊張；同時要定期帶孩子進行健康體檢，尤其是針對頸椎問題進行查看，如發現有酸脹等頸椎不適癥狀，一定要及時就醫。