

五花八门的“坐姿矫正器”真的有用吗？

康复科医生支招青少年脊柱健康



民生议事厅

“每天吼娃坐直，嗓子喊哑了也没用。”孩子的不良坐姿，成为达城不少宝妈的日常烦恼。为纠正坐姿，有的宝妈试过各类矫正神器、自制固定装置，却收效甚微。近日，记者走访多位宝妈及通川区中医院康复科专业医生，聚焦青少年坐姿问题与脊柱健康防护，解锁科学矫正“良方”。



孩子用护眼坐姿矫正器学习。

宝妈花式矫正遇挫 “神器”成摆设

“从一年级到三年级，矫正器买了近10种，最后全成了摆设。”通川区的刘女士说起孩子的坐姿，满是无奈。她的网购记录中，下巴托视力保护器、护腰学习椅、防低头实木矫正器等林林总总，甚至还跟着网上教程，用衣架、毛巾做了简易的坐姿固定器。

“固定在桌上的矫正器会被孩子用力压弯，戴在身上的矫正环转头就被摘掉，写作业没10分钟就趴到桌上，眼睛离书本就几厘米。”刘女士说，如今她只能守着孩子写作业，稍不注意孩子就恢复含胸驼背的姿势。担心孩子因此斜视、近视，甚至引发脊椎侧弯，让她又气又急。

宝妈张女士也有同样困扰。她的孩子上小学五年级，因坐姿问题近视加深，她试过让孩子站着写作业、定制人体工学桌椅，还和老师约定家校同步提醒，可依旧治标不治本。“老师在学校提醒，孩子能坐直一会儿，放学回家就原形毕露，就算坐在护腰椅上，不一会儿就全变了样，歪着、斜着、趴着、倒着。”张女士说，为矫正坐姿，她和孩子天天闹矛盾，最后只能无奈妥协，“问过孩子为什么非要那样坐，孩子说‘那样更舒服’。”

记者了解到，在达城各小学家长群里，孩子坐姿问题始终是热议话题。不少宝妈表示，几乎都踩过矫正器的“坑”，有的家长一口气买过六七种矫正工具，价格从几元至几百元不等，依然

没能让孩子养成良好的坐姿，部分孩子还出现了高低肩、轻微驼背的情况。

医生提醒：关键是 锻炼背部和核心肌肉

针对达城家长们的普遍焦虑问题，通川区中医院康复科副主任秦洪给出了专业解答。他表示，青少年脊柱问题患者80%以上都与长期不良坐姿、久坐不动有关，不少孩子还出现轻度脊柱侧弯、颈背酸痛的症状，而不良坐姿也是青少年近视率居高不下的重要原因。

“很多家长陷入了‘只靠矫正器矫正坐姿’的误区，这也是矫正效果不佳的重要原因。”秦洪说，市面上的矫正工具均为外力约束，无法从根本上解决问题，孩子产生抵触情绪后，自然不会配合。想要让孩子保持良好坐姿，关键在于锻炼背部和核心肌肉，因为脊柱的稳定需要肌肉的有力支撑，而青少年日常缺乏针对性锻炼，久坐后肌肉疲劳，就会不自觉地弯腰驼背，以求更舒服的坐姿。

秦洪强调，首先要让孩子掌握正确的读写姿势，牢记“一尺一拳一寸”——书本离眼一尺(33厘米)、胸部离桌一拳(6-7厘米)、握笔指尖离笔尖一寸(3.3厘米)，同时要搭配高度适配的桌椅，确保孩子坐下后膝盖与屁股在同一水平线上，双脚能平稳踩地，桌面高度与肘部平齐，从环境上减少不良坐姿的诱因。

护脊指南： 家校协同，养成好习惯

“青少年的专注度有限，

小学阶段孩子连续伏案写作业的时间不宜超过20分钟，中学阶段不超过30分钟，一到时间就应起身拉伸脊柱，做扩胸、转肩等动作。”秦洪说，家长要合理安排孩子的学习和娱乐时间，避免长时间久坐，同时鼓励孩子多做针对性运动，如引体向上、游泳、小燕飞等运动，增强锻炼背部肌肉力量，让孩子轻松保持挺拔的坐姿。

此外，秦洪还教给家长一个简单的家庭自查方法，可及时发现孩子的体态问题：让孩子自然站立，观察双肩是否水平、双侧髋部是否对称，若出现高低肩、剃刀背等情况，需及时带孩子到医院检查；靠墙站立时，后脑勺、肩胛骨、臀部、脚跟紧贴墙面，腰部与墙面间隙若超过一掌厚度，提示孩子存在腰椎前凸过度的问题，需及时干预。

“矫正坐姿不是一朝一夕的事，需要家长耐心引导，而非强制约束。”秦洪建议，家长要以身作则，保持良好的体态，减少孩子使用电子产品的时间，多带孩子进行户外活动，在纠正孩子坐姿时，多采用正向鼓励的方式，避免频繁指责引发孩子的抵触心理。从习惯培养、肌肉锻炼、环境优化多方面入手，才能让孩子真正养成挺拔的体态，守护脊柱健康。

秦洪提醒广大家长，若发现孩子有体态异常，应及时到正规医院康复科评估，切勿盲目矫正。“青少年脊柱处于生长发育期，早筛查、早干预，绝大多数都能恢复正常，让孩子挺直脊梁，自信成长。”(受访者供图)

□记者 田乙斯



孩子佩戴智能坐姿矫正器学习。



孩子使用防低头实木矫正器做作业。