

# 7岁男童两个月内两次骨折 遇到此类问题,家长必须重视!

供稿 / 正骨科(整复科)萧庆瑞



你们看,这里已经长满骨痂,说明之前也骨折过。



“你们看,今天骨折的这个地方,已经长满骨痂,这说明之前也骨折过。”

5月的一天,在泉州市正骨医院整复科(正骨科)诊室内,郑晓蓉主任指着刚拍出来的前臂影像,详细地向晖晖(化名)的父母介绍着伤情。

听到这里,晖晖的家长一脸懵懂,分明孩子是刚受伤,因为摔得严重才来医院检查,怎么会是之前就有摔伤了,还长满骨痂?

左思右想,他们回忆起了这么一件事。今年3月份疫情期间,有一天在家玩闹时,晖晖不小心摔了一跤,摔倒后马上爬了起来,也没怎么哭闹,又继续去玩去了,所以家长也就没放在心上,现在想来,估计就是那时候受的伤。

根据家属描述的病史,郑晓蓉主任判断,晖晖应该是在3月份摔倒后,左前臂出现了青枝骨折,只是骨折端无移位。晖晖刚好因玩耍转移了注意力,没有向家长描述疼痛情况,再加上家属粗心大意,错过了骨折的最佳治疗时期。

由于受伤后骨折端没有固定,随着断端吸收,骨折端慢慢发生了移位,而晖晖可能正好对疼痛的承受力比较强,且家长对腕部形态没有直观的认知,所以没有发现腕部变形。直到第二次摔倒,因为出现了新的疼痛不适,家长才注意到晖晖腕部变形了。

针对晖晖的情况,郑晓蓉主任决定对其采用手法整复。这个手法招式,叫拔伸反折,是泉州正骨流派的精要手法之一。整复时,需要两位医师互相配合,整复过程中明显感觉畸形的骨折端已复位纠正,再用夹板进行固定。

整复后X光片可以看到,畸形的骨折端已回位,弯曲的前臂已变直,晖晖的前臂整复成功。最近,家长又带着晖晖前来复诊,检查结果显示骨折端没有再移位。家长悬着的心,终于踏实了,忍不住鞠躬致谢。



整复前



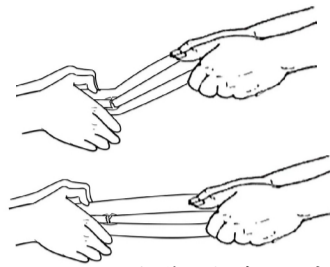
整复后

在此,整复科(正骨科)医疗学科带头人郑晓蓉主任想提醒各位家长:

虽然学龄前的儿童摔跤是常事,但还是应给予足够的重视。学龄前孩子年龄小,有些还不太懂得如何表达疼痛情况,很多骨折损伤往往因此被忽视。

摔倒受伤后,家长们要细心检查儿童的手脚,按压局部确认是否有疼痛感,也可双侧对比,看看外观是否有肿胀、变形。实在拿不准,还可求助专科医生进行检查。这样才能避免因忽视,错过了骨折治疗的最佳时机,有效防止骨折端的畸形愈合。

如果遇到了像晖晖这样的情况,两个月内发生了两次骨折,第二次骨折即医生们常说的“再骨折”,那么仍然可以采用整复手法进行治疗。只是骨痂的生长,会明显比第一次骨折时长得慢一些,整个康复过程也会相对的延长,但这并不影响最终骨折愈合后的功能活动和骨折处的外观。



拔伸反折手法示意图

## 正骨科普

### 什么是青枝骨折

儿童骨折有异于成人,其中有一种称之为青枝骨折,多发生在学龄前,很容易被家长所忽略。

和成人相比,小儿骨骼有机质含量较高,更有弹性,更柔软,但强度不如成人,所以小儿骨折时或轻微外力造成的骨折,往往会造成折而不断,有折痕或裂痕,但并非完全断开,即所谓的青枝骨折。

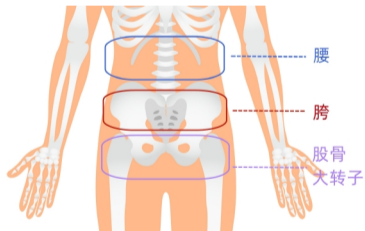
青枝骨折属于一种相对较轻的骨折,局部会有疼痛或肿胀,但也是需要石膏或夹板外固定,否则时间久了也有可能引起骨折端的畸形愈合。

我院整复科(正骨科)就曾接诊过小朋友摔伤后,家长并没有在意,直到18天后手臂出现了明显畸形,才急忙来就诊。所幸的是,经手法复位后畸形纠正,恢复良好。

“医生,为什么我现在体重恢复到跟没生小孩之前一样,但是原来的裤子却都穿不下了,屁股看上去也变宽了?”

自从我院产后腰痛门诊成立以来,接诊了很多产后妈妈,除了常见的产后腰痛情况,也有不少妈妈反映,生产后屁股变宽了!确切的说是大腿根儿外侧,突出起来,显得很宽。

其实这就是产后妈妈容易出现的假胯宽!什么是假胯宽?假胯宽是如何形成的?出现假胯宽后如何治疗?今天我院推拿二科张小芳医生就给大家详细说一说。



如上图所示,蓝色的是腰,红色的是胯,紫色的是股骨大转子。

### 何为假胯宽

在说假胯宽之前,我们先来看看什么是胯!胯,指的是骨盆。胯宽,也就是骨盆横向的宽度。

正常的胯宽其实在骨盆处突出,而假胯宽则会在大腿根儿外侧(股骨大转子处)突出,给人一种视觉上的错误,会以为腿长从“假胯宽”这里算起,所以腿短了很多。但真的胯其实还要靠上一些,跟假胯宽比起来,真胯宽则会显得腿修长,身体比例协调,看起来美观了不少。

假胯宽的存在也是身体发出的一种健康信号。出现假胯宽的人群,臀部肌肉往往无力,无法为身体提供核心稳定。膝关节、踝关节、髋关节的稳定性差,运动中容易出现关节疼痛的出现,还容易出现损伤,严重的甚至站立时都会给腰椎过大的压力和负担,出现久站腰痛。还可能伴随着髋关节弹响、耻骨联合疼痛等症状的出现。

## 产后腿变短,胯变大?

# 你可能是得了假胯宽

供稿 / 推拿科 张小芳

### 假胯宽的成因有哪些?

#### 1. 骨盆构造

细心的人可能会发现,假胯宽在女性身上会比较明显,主要是因为女性的骨盆结构天生要比男性的宽,加之女性还有怀孕分娩的经历,这在一定程度上又提高了“假胯宽”出现在女性身上的概率。

#### 2. 产后假胯宽

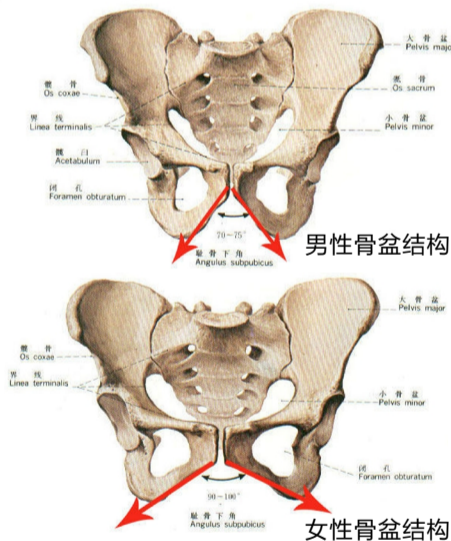
假胯宽很容易找上产后女性,妊娠期的随着腹部增大,髋屈功能受到限制,准妈妈为了适应重心的改变,一直处于一种被动髋伸状态,导致了生物力线的变化。髋关节长期处于一种内旋的状态,导致胯部位置在视觉上下降,另外,产后松弛激

素影响导致耻骨联合分离,同时,随着胎儿的长大,胎儿的重量也会进一步压迫骨盆,使整个髋部横径增宽,股骨大转子横径随之增宽,假胯宽更加明显了!

#### 3. 不良习惯

二郎腿、“鸭子坐”、内八字走路、夹腿等不良姿势也是“假胯宽”的形成原因。这是由于这些不良习惯往往伴随着臀大肌无力,髋关节过度内旋,正常向前走路时应该是大腿前方用力,当髋关节过度内旋,双腿内旋,导致大腿根部外侧肌肉越来越发达,假胯宽也就出现了。

#### 4. 缺乏锻炼,脂肪堆积



大腿是脂肪最容易堆积的部位之一,喜欢吃零食又缺乏锻炼,是很多现代人群常见的现象,久而久之,会使脂肪堆积,从而造成假胯宽。

### 假胯宽如何治疗

在治疗上我们采取医师手法矫正加功能锻炼的模式,治疗的原则即及时纠正产后耻骨联合分离,纠正臀肌失衡,拉伸紧张的大腿内侧肌群,从而改善髋内旋,稳定骨盆,从根本上解决假胯宽。

#### 一、手法治疗

主要针对产后耻骨联合分离及臀肌失衡的处理。

运用手法纠正耻骨联合分离及臀肌失衡

#### 二、功能锻炼

拉伸缩短的大腿内侧肌肉;训练臀大肌上束+臀中肌。

**动作一,蛙式伸展:**双膝跪地,双腿张开,全身放松向后移动臀部,感受大腿内侧牵拉感,至最大程度,反复练习10次为1组,每天2组。

**动作二,桥式运动:**仰卧式,双臂平放在身体两侧,双脚打开与髋部同宽,屈双膝靠近臀部,髋部向上拱起,脚掌贴于地面,双肩双手臂向下压;期间,保持双腿平行,膝盖指向正前方,至最高处保持10秒,缓慢放下,20次为1组,每天2组。桥式弯曲的身体会拉扯大腿的肌肉,激活紧致臀部和腿部肌肉。

**动作三,蚌式开合:**侧卧于地板或垫子上,着垫一侧的手臂弯曲,双腿并拢,弯曲膝盖约90度;呼气抬上方腿,分开两个膝盖,双脚保持相碰,吸气落下;配合呼吸,反复做10-20次为1组,一侧各练习2组。蚌式开合可以活动髋关节,帮助髋关节归位,让臀部更紧致,髋关节外侧肌群拉伸修长。

**动作四,仰卧抬腿:**仰卧,双臂置于身体两侧,绷紧下腹部做好发力准备;呼气,

缓慢抬高双腿,直至与地面垂直,并在该状态保持5秒钟,缓慢放下,重复练习10次左右。

**动作五,站姿髋外旋:**采用站姿,双脚脚尖向前,膝盖自然伸直。想象自己两根大腿像两根螺丝一样,同时发力向外做一个旋转,脚趾将地面抓紧。每次可以保持30-60秒,每天可以多次练习。

