

脊 柱 侧 弯 开 放 文 献 库

第 一 批 文 献 导 读 · 总 目 录

按问题查找的 文献导读索引

Scoliosis Open Library · Guided-Reading Index

LIT-15-001 — LIT-15-023 · v1.1 · 共 23 篇

整理 · 被生活压扁的狠人 | 范围 LIT-15-001 至 LIT-15-023

脊柱侧弯开放文献库 · 导读出品 B 站 @被生活压扁的狠人

怎么使用这份目录

本目录收录第一批 23 篇脊柱侧弯相关文献导读，内容来自指南、临床研究、系统综述、患者教育资料和相关研究。这些资料不是原文逐字翻译，也不是医疗诊断或治疗建议，而是把重要研究整理成更容易理解的中文导读。

- 01 如果你刚发现侧弯，先看「新确诊与基础知识」相关资料。
- 02 如果你正在纠结支具、康复、运动或 MRI，可以按问题查找。
- 03 如果你已经有 Cobb 角、骨龄、复查片或医生建议，可以结合对应主题阅读。
- 04 具体诊疗问题仍然要咨询专业医生。

主题色系 · COLOUR KEY

主题色怎么看

每篇导读的颜色由它的**内容主分类**决定（不是因为都属于文献导读就统一一种颜色）。色点对应下面七个色系。

- 文献指南与研究资料
- 新确诊 / 影像 / 进展
- 支具 / 康复 PSSE
- 手术与高风险
- 营养 / 起居 / 疼痛 / 成人
- 替代疗法与误区
- 青少年心理与社区

证据等级 · EVIDENCE GRADE

证据等级说明

- | | |
|----------|------------------------------|
| A | 重要指南、核心临床研究或高质量证据。 |
| B | 系统综述、专业组织资料、较重要临床研究或中等证据。 |
| C | 观察性研究、横断面研究、早期研究或证据有限但有参考价值。 |
| D | 证据不足，不建议作为主要治疗依据。 |
| E | 不推荐、风险较高或容易误导的内容。 |

一、按问题找资料

01 刚发现侧弯，不知道从哪里开始

- LIT-15-001 SOSORT 2016 保守治疗指南导读
- LIT-15-017 AIS 病因机制与多因素理论综述导读
- LIT-15-018 AIS 筛查与 Adam 前屈试验资料导读
- LIT-15-016 AIS 自然病程与长期结局综述导读

适合问题 什么是 AIS？为什么会侧弯？是不是坐姿导致？筛查阳性怎么办？不治疗会怎样？成年后会不会越来越弯？

02 Cobb 角、拍片、辐射和影像检查

- LIT-15-004 Cobb 角测量可靠性研究导读
- LIT-15-006 AIS 影像辐射风险研究导读
- LIT-15-015 AIS 非典型表现与 MRI 评估资料导读

适合问题 Cobb 角准不准？为什么不同医生量得不一样？拍片辐射大吗？MRI 是不是每个人都要做？左胸弯、疼痛、神经症状要不要进一步检查？

03 生长发育、骨龄和进展风险

- LIT-15-005 AIS 进展风险预测研究导读
- LIT-15-008 Sanders 骨骼成熟度与进展预测研究导读
- LIT-15-016 AIS 自然病程与长期结局综述导读
- LIT-15-017 AIS 病因机制与多因素理论综述导读

适合问题 为什么青春期容易加重？骨龄 / Risser / Sanders 是什么？还会不会长？进展风险怎么看？轻度侧弯会不会变严重？

04 支具治疗

- LIT-15-002 BrAIST 2013 支具有效性研究导读
- LIT-15-007 支具佩戴时间与治疗效果研究导读
- LIT-15-012 AIS 支具治疗生活质量综述导读
- LIT-15-019 AIS 支具依从性提升干预综述导读

适合问题 支具有没有用？一天要戴多久？戴不够怎么办？孩子不愿意戴支具怎么办？支具会不会影响生活质量和心理状态？

05 PSSE、施罗斯和康复训练

- LIT-15-003 Schroth 2019 施罗斯训练系统综述导读
- LIT-15-020 PSSE 临床实践与训练原则导读
- LIT-15-021 AIS 运动与体育活动安全边界导读

适合问题 施罗斯有没有用？PSSE 和普通运动有什么区别？训练能不能替代支具？能不能自己看视频练？侧弯能不能运动？

06 运动、体育课和学校生活

- LIT-15-021 AIS 运动与体育活动安全边界导读
- LIT-15-019 AIS 支具依从性提升干预综述导读
- LIT-15-022 AIS 身体意象与自我形象研究导读
- LIT-15-023 AIS 睡眠质量与疼痛情绪关联研究导读

适合问题 能不能上体育课？跑步、游泳、篮球、舞蹈能不能做？戴支具期间怎么运动？学校里被同学看到支具怎么办？睡不好怎么办？

07 疼痛、睡眠和生活质量

- LIT-15-013 AIS 背痛与疼痛管理综述导读
- LIT-15-023 AIS 睡眠质量与疼痛情绪关联研究导读
- LIT-15-021 AIS 运动与体育活动安全边界导读
- LIT-15-015 AIS 非典型表现与 MRI 评估资料导读

适合问题 侧弯会不会疼？背痛是不是正常？夜间痛要不要重视？运动后疼怎么办？戴支具睡不着怎么办？

08 青少年心理、外观焦虑和同伴支持

- LIT-15-022 AIS 身体意象与自我形象研究导读
- LIT-15-012 AIS 支具治疗生活质量综述导读
- LIT-15-019 AIS 支具依从性提升干预综述导读
- LIT-15-023 AIS 睡眠质量与疼痛情绪关联研究导读

适合问题 肩膀不平让我自卑怎么办？支具穿在衣服里很尴尬怎么办？孩子很在意外观是不是矫情？家长该怎么沟通？

09 手术、高风险情况和进一步评估

- LIT-15-009 SRS 手术患者教育资料导读
- LIT-15-015 AIS 非典型表现与 MRI 评估资料导读
- LIT-15-016 AIS 自然病程与长期结局综述导读

适合问题 多少度可能讨论手术？手术资料怎么看？什么是非典型表现？什么情况需要进一步检查或第二意见？

10 营养、维生素 D 和替代疗法误区

- LIT-15-011 AIS 维生素 D 与骨骼健康 Meta 分析导读
- LIT-15-010 整脊正骨治疗证据综述导读
- LIT-15-017 AIS 病因机制与多因素理论综述导读

适合问题 缺钙 / 维生素 D 会不会导致侧弯？补剂能不能治疗侧弯？正骨、整脊、按摩能不能把侧弯治好？哪些说法要警惕？

11 成人侧弯

- LIT-15-014 成人退变性脊柱侧弯综述导读
- LIT-15-016 AIS 自然病程与长期结局综述导读

适合问题 成人侧弯和青少年侧弯有什么不同？成年后还会加重吗？退变性侧弯为什么会疼？什么时候需要就医？

二、完整编号目录

编号	主题	主分类	证据
● LIT-15-001	保守治疗指南	CAT-15 文献指南与研究资料	A
● LIT-15-002	支具有效性	CAT-04 支具治疗	A
● LIT-15-003	施罗斯训练	CAT-05 康复运动与 PSSE	B
● LIT-15-004	Cobb 角测量	CAT-02 影像检查与 Cobb 角	B
● LIT-15-005	进展风险预测	CAT-03 生长发育与进展风险	B
● LIT-15-006	影像辐射风险	CAT-02 影像检查与 Cobb 角	B
● LIT-15-007	支具佩戴时间	CAT-04 支具治疗	A/B
● LIT-15-008	骨骼成熟度	CAT-03 生长发育与进展风险	B
● LIT-15-009	手术患者教育	CAT-06 手术与高风险情况	B
● LIT-15-010	整脊正骨证据	CAT-10 替代疗法与常见误区	D/E
● LIT-15-011	维生素 D 与骨骼健康	CAT-07 饮食营养与骨骼健康	B
● LIT-15-012	支具与生活质量	CAT-13 青少年心理与同伴支持	B
● LIT-15-013	背痛与疼痛管理	CAT-09 疼痛与症状管理	B
● LIT-15-014	成人退变性侧弯	CAT-11 成人侧弯	B
● LIT-15-015	MRI 与非典型表现	CAT-06 手术与高风险情况	B
● LIT-15-016	自然病程与长期结局	CAT-03 生长发育与进展风险	B
● LIT-15-017	病因机制	CAT-01 新确诊与基础知识	B
● LIT-15-018	筛查与前屈试验	CAT-01 新确诊与基础知识	B
● LIT-15-019	支具依从性	CAT-04 支具治疗	B
● LIT-15-020	PSSE 训练原则	CAT-05 康复运动与 PSSE	B
● LIT-15-021	运动与体育活动	CAT-08 起居生活与学校适应	B
● LIT-15-022	身体意象与自我形象	CAT-13 青少年心理与同伴支持	B
● LIT-15-023	睡眠、疼痛与情绪	CAT-08 起居生活与学校适应	C

免责声明 · 本目录及相关文献导读仅供科普学习和阅读指引使用，不构成医疗诊断、治疗建议、检查建议、康复处方或个体化方案。具体诊疗问题请咨询专业医生，并结合影像资料、Cobb 角、骨骼成熟度、症状、进展趋势和个人情况综合判断。