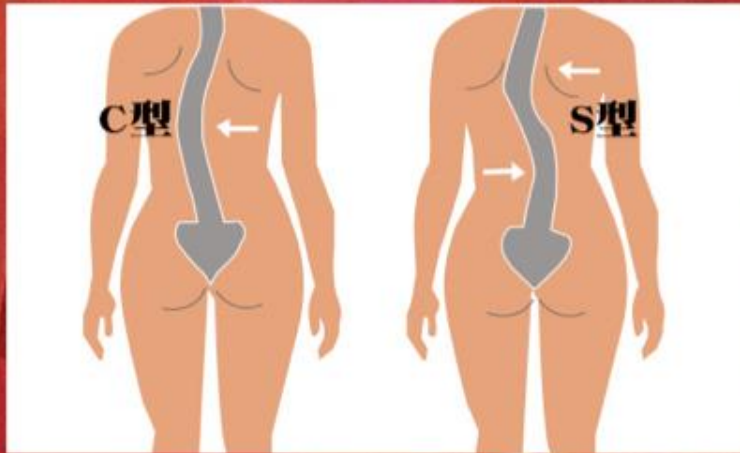


淺談脊椎側彎

義大醫院
大醫暨體檢科
王依芳
醫事技術員

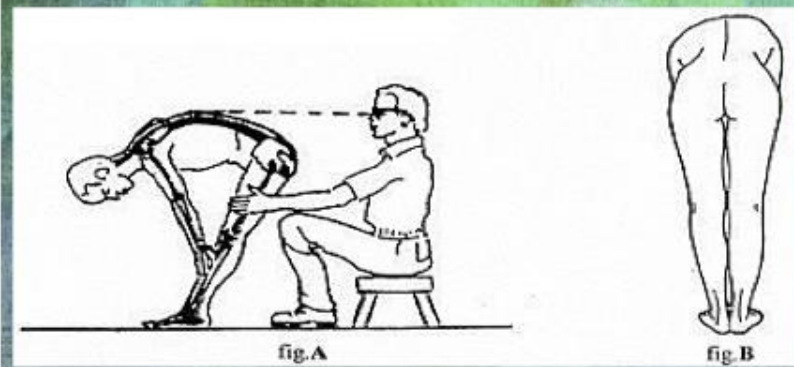
何謂脊椎側彎

- ▶ 脊椎是人體最重要的支持架構，除了負載體重與形成體腔外，其中更有重要的神經通路。當我們從後面看身體，正常的脊椎從上到下是呈一直線的，因某些原因致使脊椎失去平衡，身體向任何一邊彎曲歪斜，造成“S”型或“C”型曲線，即是所謂的「脊椎側彎」。



執行檢查時，醫師會請受試者向前彎腰至九十度，兩手平肩下垂，醫師在受試者的身後和側面觀察背部的外觀，若上背左右高低不一、有明顯凸起，則懷疑有脊椎側彎。

台灣目前實行前彎測試時，一般都無搭配側彎計量角度，而僅靠肉眼判斷，所以小角度的側彎容易被忽略而未篩檢出來。



.....

簡易的亞當前彎測試

脊椎側彎的成因

- ▶ 造成脊椎側彎的原因很多，最常發生的一類是特異性脊椎側彎，佔所有脊椎側彎的85%，而在醫學名詞裡，「特異性」即找不到病因，因此大部分的脊椎側彎成因是不明的。
- ▶ 其餘15%脊椎側彎的原因包含：
 - 長短腳
 - 先天型脊椎側彎(椎體發育不全、半椎體、不分節等)
 - 神經肌肉病變(小兒麻痺、腦性麻痺、肌肉萎縮症等)
 - 脊椎曾受傷或感染
 - 脊椎退化導致的退化型側彎

脊椎側彎的治療

- ▶ 脊椎側彎的治療需考量年齡、側彎部位、發生原因、是否惡化及嚴重程度等綜合因素。一般而言，臨床多以脊椎彎曲的角度來制訂診療計畫。

彎曲角度 < 20 度，且近年無明顯惡化者

→ 姿勢矯正、運動，定期觀察、追蹤即可。

彎曲角度達25~40度，或近期追蹤有明顯惡化者

→ 穿戴背架治療。

彎曲角度 > 40 度，或側彎致使臟器及神經壓迫、影響心肺、腸胃功能者

→ 僅穿戴背架治療效果不彰，建議手術治療。

自我保健、預防脊椎側彎這樣做

1. 不論是坐姿、站姿或走路，皆需維持正確的姿勢。如需長時間端坐時，選擇有靠背的椅子，並注意臀部與椅背必須緊靠在一起才有預防的效果。
2. 枕頭選擇要符合頸部正常弧度，避免睡高枕，造成長期姿勢不良，同時選擇適合硬度的床墊。
3. 避免直接彎腰下去搬重物，最好可以蹲下再搬。
4. 重物能揹就不提，揹的時候盡量選擇雙肩背包，如果非得單肩揹背包，也一定要兩邊不時交替。

自我保健、預防脊椎側彎這樣做(續)

1. 維持正常的體重，避免因體重過重而增加胸、腰椎負擔。
2. 飲食方面應多攝取蛋白質和高鈣的食品，豆類是不錯的選擇。
3. 養成規律的運動習慣，藉以強化肌肉，增加關節柔軟度。游泳、瑜珈、伸展運動、調單桿等都是不錯的選擇。