

## 美少女的夢靨-脊柱側彎

[ 發表醫師 ] :劉燦宏 醫師(復健科)

[ 發布日期 ] :2005/5/30

復健科門診常可見到憂心如焚的媽媽帶著正在唸國中的女兒，直說她彎腰駝背，站沒站相，肩膀老是一邊高一邊低，要求給她女兒綁一條姿勢矯正帶，檢查結果發現其實是得了脊柱側彎的毛病。

脊柱俗稱龍骨，是人體的主幹，由七節頸椎、十二節胸椎、五節薦椎及四節尾椎由上到下整齊排列而成，基本上應該是成一直線，不偏不倚，假若有左右傾斜不對稱，就是所謂的「脊柱側彎」了。

「脊柱側彎」的患者中，有百分之八十以上屬於不明原因，同時好發於發育期的女生，因此建議「吾家有女初長成」的家長們，平時多注意子女的姿態，若有脊柱左右不對稱，肩膀一邊高一邊低，或是穿褲子時，褲頭總是不等高，就要趕快到醫院檢查，以期早期發現、早期治療。

「脊柱側彎」除了影響發育及美觀外，側彎的結果造成脊柱兩側肌肉長久處於不平衡的狀態，容易發生腰酸背痛的情況，同時也會影響青少年的心理人格發展，此外嚴重的案例還會造成胸廓變形，甚至造成呼吸困難。因此這類疾病常常會引起家長的恐慌。

美國及日本等先進國家從一九七〇年代起就十分重視這個問題，因此在全國各國中、國小進行大規模篩檢，發現平均每一百人中約有 2.1 到 4.6 人患有脊柱側彎的毛病。國內近十年來，漸漸發現這個問題的嚴重性，有多位專家學者到各國中、國小進行篩檢，希望能達到「早期發現，早期治療」的目的。

根據剛剛完成敦化國小「脊柱側彎」篩檢的台安醫院復健科鍾佩珍主任表示，經過篩檢之後，在全校 5185 位學生當中有 195 位有脊柱側彎的情形，發生率為 3.76%，男女比率則是 1：2.2

「脊柱側彎」的檢查並不需要昂貴的機器，一般家長其實在家中也可以自行 DIY，除了多了解孩子的情況外，也可促進親子感情。

方法一：用一條鉛垂線放在後頸部最突出的一節骨頸處(第七頸椎)，從背後觀察鉛垂線與脊柱是否吻合。

方法二：要求子女向前彎腰，由背後觀察背部兩邊是否對稱，有沒有一邊隆起，一邊凹陷的情形。若懷疑有問題，就必須到醫院接受進一步 X 光檢查。

脊柱側彎的治療方式，依嚴重程度不同，所採取的方式也不一樣，一般而言，側彎角度小於二十度的屬輕度，此類病人需注意姿勢矯正及運動治療，同時每半年追蹤檢查一次，觀察角度是否有惡化的情況。側彎角度介於二十度及三十五度之間的屬中度患者，除了運動治療之外，還必須穿背架矯正，避免惡化，每三至六個月追蹤檢查一次。側彎角度若大於三十五度，就屬於重度患者，由於此類患者以保守療法效果並不理想，且很可能有繼續惡化的情形，應該考慮手術治療。

脊柱側彎的患者中，嚴重到必須開刀的較少，大部分的患者都是接受保守療法。

保守療法可簡單分成四部份：

### 1.姿勢的矯正：

可分為休息時、站立時兩方面。休息時，最好能採取俯臥的姿勢，因這種姿勢下，脊椎之間的活動性較小，側彎不易惡化。側躺時，如果是躺在凹側，則應儘量放鬆，讓上凸的脊柱，可藉重力往下掉；若躺在凸側，則應在側彎的頂點加個枕頭，讓凸側往上頂。至於站立時，則應儘量把自己拉高或靠牆站，伸直脊柱；走路時，也應注意自己的姿勢，不要彎腰駝背，或有肩膀一高一低的情形。

### 2.運動治療：

目的是為了強化凸側的肌肉，伸展凹側的肌肉，讓脊柱兩側的肌肉能正常且平衡地配合，可有效減少日後腰酸背痛的發生。運動治療一般在醫院復健科由物理治療師針對不同的病患，設計專屬的運動處方。

### 3.使用背架矯正：

脊柱側彎角度大於二十度時，醫師都會建議患者穿背架，目前背架的種類相當多，製作技術與材質也明顯進步，穿戴後可有效預防脊柱側彎，繼續惡化，但是否有矯正治療效果，目前尚無定論。

### 4.整脊治療：

板橋中英醫院整脊醫師譚宗誠根據他在美國十二年的經驗表示，國外脊柱側彎的病人，相當多人接受整脊治療，而且有不錯的進步。但是國內整脊並沒有証照制度，整脊治療

所林立，大家要選擇有完整訓練的醫師執行，才能確保療效。

脊柱側彎雖然大部份不知道原因為何，但是「早期發現，早期治療」可以達到有效的預防。美國在一九七〇年代起實施國中小學童脊柱側彎篩檢後，需要開刀治療的患者已經大幅減少。建議家長要多注意子女的姿態，同時奉勸發育期的美少女們，平時多運動，走路抬頭挺胸，相信「脊柱側彎」就不會上身了。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。