

脊椎側彎

一、原因

脊 椎側彎症可能發生於頸椎、胸椎、腰椎等處，其中最常發生的部位為胸椎和腰椎。有百分之八十五的脊柱側彎是原因不明的，其餘的原因可能是續發於肌肉神經的病變或是骨骼及結締組織之異常。最常見於青少年及老年人，而青少年病人又以關節韌帶鬆脫最常發生，發生率為百分之三，且女性好發於男性；老年人是退化所致，有的是年輕時就有輕微側彎因年齡增加而使得症狀加劇，退化性的側彎是可從 X 光中看出病變，胸椎側彎的角度若超過 60 度則可能會影響到心肺功能。

二、症狀

主要因脊柱中軸扭曲，向兩邊彎曲，進而造成肋骨變形。肩胛骨及女性乳房左右明顯不對稱，骨盆腔兩側高低不平。若側彎角度過大會壓迫到神經而出現下肢酸麻或無力感。其他症狀包括背痛、容易疲倦。



三、治療

※ 一般脊柱側彎治療的原則如下：

1. 側彎 20 度以內：每 6 個月追蹤觀察即可，若有出現腰酸背痛可做拉筋操或柔軟操、熱敷讓肌肉放鬆。
2. 側彎 20~45 度：以不影響發育的情況下，應每天穿戴背架，直到骨頭停止生長為止，但需預防發生肋骨變形的後遺症，因長期使用支架肌肉會變得較沒有力氣，所以建議需常作增強肌力的運動如舉啞鈴等。
3. 側彎大於 45 度：須以骨科手術矯正。運動本身是無法矯正側彎角度的，但可維持軀幹肌肉的力量及其柔軟度，也算是穿戴背架治療的一部份。

四、日常保健及注意事項

1. 坐姿須端正，若須長時間端坐時，椅子須有靠背，椅背的角度不大於 115 度，臀部須緊靠椅背，可在腰部加墊一個護腰墊，以保持腰椎的正常弧度。
2. 適度運動，以強化肌肉，增加關節柔軟度，防止骨骼老化。
3. 保持良好姿勢，以免腰椎往前突壓迫神經，尤其是懷孕婦女。
4. 維持理想體重，避免增加腰椎負擔。
5. 避免睡高枕，保持頸椎正常弧度。
6. 避免彎腰撿拾重物，以蹲下取之。
7. 避免單側抱重物。
8. 肩挑重物應輪流負擔，避免長期使用單側，造成胸椎側彎。
9. 避免使用趴睡姿勢，以免造成頸椎側彎。
10. 攝取足夠鈣質食物如：乳酪、牛乳、甘藍菜及豆腐，以防止骨質疏鬆症。

