

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

認識脊柱側彎

物理治療師 李佩恩

當我們從後面看身體，正常的脊椎從上到下是呈一直線的，如果脊椎向身體的任何一邊彎曲歪斜，就是所謂的「**脊柱側彎**」。脊柱側彎除了影響發育美觀外，由於脊椎彎曲造成脊柱兩側肌肉長久處於不平衡，而容易導致脊椎退化性關節炎而腰酸背痛。

脊柱側彎是青少年常見的問題，其發生率約為 1-3%，尤其以女性居多(女：男=10：1)，常發現在胸椎部分。

● 脊柱側彎的原因

- **非結構性的脊柱側彎症**：與脊椎本身的結構無關，主要的成因是姿勢不良、長短腳、骨盆傾斜或脊柱旁肌肉痙攣等。因此只要根本原因改善了，側彎自然恢復，又稱之為**可逆**的側彎。
- **結構性的脊柱側彎症**：通常是因為先天脊椎結構不良或後天創傷以致脊椎無法直立。原因在於脊椎本身，只有治療脊椎本身才能改善。

● 脊柱側彎的症狀

- 體態扭曲變形（但無症狀）：因為沒有症狀所以不易被發現，反而較危險並容易惡化，多半發現時已有一定的程度了。
- 體態扭曲變形，加上腰、背、肩部疼痛。
- 長期背部疲勞無力。
- 呼吸不順、胸悶。
- 腸胃不順。

● 脊柱側彎嚴重程度的分級(依據 Cobb 氏方法)

程度分級	側彎的角度	治療方式
正常	< 10°	
輕度	< 20°	姿勢矯正及適當運動
中度	20°~40°-50°	穿背架以及運動治療
重度	> 45°-50°	須考慮接受手術矯正治療

● 脊柱側彎的治療

➢ 非手術治療：

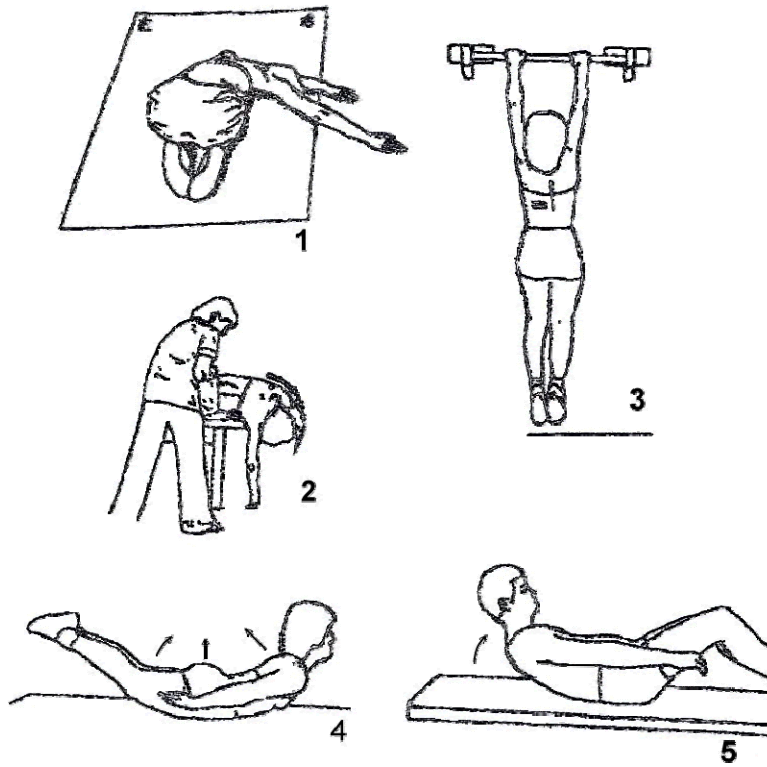
1. 姿勢的矯正：

- 站立時，應盡量把自己拉高或靠牆站，伸直脊柱。
- 走路時應抬頭挺胸，不要彎腰駝背或肩膀一高一低。

2. 運動治療：

- 爬行運動：增加脊椎之間的活動度。側彎的曲線不同，姿勢便不相同，以手掌及膝蓋著地的方式繞圈子爬行。

- 伸展運動：圖 1，圖 2，圖 3
- 肌肉訓練：圖 4，圖 5



- 3.熱敷
- 4.牽引
- 5.電療
- 6.穿背架矯正

➤ 非手術治療：對於重度的患者應做手術治療。