

脊柱側彎的運動治療

脊柱側彎的運動治療包含牽拉運動、肌力訓練、以及呼吸訓練三種，分詳述如下：

1. 牽拉運動(Stretching exercise)

目的：增加軀幹的柔軟度及減少凹側背部肌肉的痙攣、緊縮。

方法 1：

採側躺(Side lying on the convex side of curve)，上方的手臂超過頭部做牽張的動作或上半身軀幹垂出床緣，同時將一網毛巾置於曲線尖峰處以消除曲線凸邊在下，利用地心引力做出牽拉動作。

方法 2：

跪臥姿勢(heel sitting)，使腹部靠於兩大腿前側，兩手伸過頭部做牽張的動作，兩手平放於地板上。身體往凸側到極限。順時針是針對 reversed C curve 和 reversed S curve；逆時針是針對 C curve 和 S curve。

方法 3：

採四點著地(All four)，讓病人縮小腹，勿讓胸椎隆起，維持在此姿勢，再放鬆。

2. 肌力訓練(Muscle strength)

目的：增加凸側肌肉肌力。

方法 1：

採側躺(Side lying on the concave side of curve)，凸側在上，固定下半身，病人儘可能將上半身抬起，增加阻力是讓病人兩手交握於頭後，而軀幹側彎以對抗地心引力。

方法 2：

爬行運動(Quadruped exercise)，採跪爬姿勢，上半身舉起凸側的手，同時下半身也舉起凸側的腳。

方法 3：

貓與駱駝運動(Cat/camel exercise)，採四點著地，當下背放鬆時，把頭和尾椎抬高，將肚臍靠近地板；接著把頭和脊椎往天花板方向動，將肚臍往天花板方向動作。

3. 呼吸訓練(Breathing exercise)

目的：可促進胸腔擴張，以減少胸廓變形所帶來的併發症。

方法：

病人平躺，慢慢的吐氣，深深的吸氣，過程中兩胸廓要對稱。在站姿或坐姿下，吸氣時往凸處側彎，吐氣時在把身體回正。