



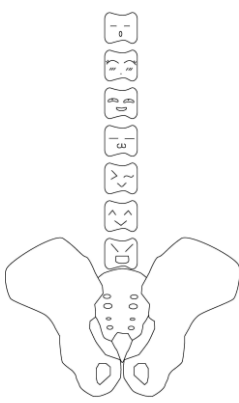
認識脊柱側彎 ---基礎概念篇

台北榮民總醫院 復健醫學部 物理治療師

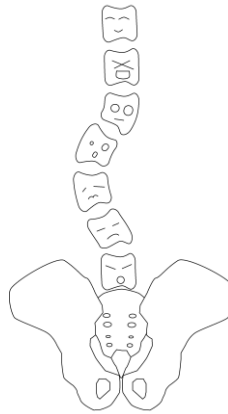
羅慕萼 郭郁伶 莊頌音 游玉菁

▶ 何謂脊柱側彎？

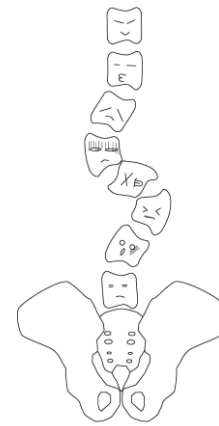
所謂的脊柱側彎指的是，原本由背面觀之應該是直的脊柱，往左右兩側產生彎曲甚至有椎體旋轉排列異常的情況。



正常脊柱



C 型脊柱側彎



S 型脊柱側彎

▶ 脊柱側彎是如何造成？

大多數的脊柱側彎都是原發性的(即原因不明)，另外還有神經肌肉疾病造成的次發性脊柱側彎，以及先天性脊柱結構異常造成的脊柱側彎。脊柱側彎的病因可大致歸類為以下兩種：

1. 功能性脊柱側彎：

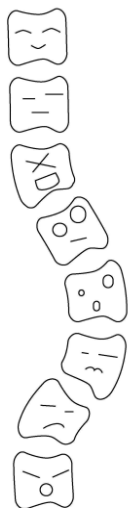
此類側彎的形成可能起因於長短腳、坐股神經痛、背部肌肉拉傷、發炎以及心理因素……等等，一但這些因素移除後，側彎的情況即可好轉回到正常型態。

2. 結構性脊柱側彎：

指的是脊柱的結構本身出現了異常，而骨骼構造上的異常是無法因改變姿勢來改善脊柱的側彎。

▶ 脊柱側彎依其型態可分成哪些類型？

依脊柱側彎型態一般可分為 C 型及 S 型，部分狀況會同時合併椎體的旋轉，並且其位置可能發生在頸椎、頸胸椎交界、胸椎、胸腰椎交界或是腰椎。舉例：當彎曲的頂點在右側，且位於胸椎，即稱作右側胸椎側彎。以圖片說明，下圖皆為背面觀之脊柱。(續)



C 型脊椎側彎

圖一

- * 脊柱彎曲部位之頂點在人體右側，故稱為「右側側彎(倒 C 型)」。
- * 若此側彎發生在胸椎，即稱作右側胸椎側彎；發生在腰椎，則稱作右側腰椎側彎。



S 型脊椎側彎

圖二

- * 脊柱有兩個彎，即我們一般稱為的 S 型側彎。
- * 倘若已出現 S 型側彎，側彎部位常會跨越椎節，頸、胸、腰椎皆有可能。

圖一 C 型脊柱側彎

圖二 S 型脊柱側彎

➤ 脊柱側彎是可以預防的嗎？

因大多數的脊柱側彎是不明原因的，故通常無法預防，但是若能趁孩子側彎角度尚小時早期發現、及早治療，可以避免嚴重側彎影響孩子其他身體器官的生長發育及功能。

➤ 如果發現孩子有脊柱側彎的情況該怎麼辦？

一般來說脊柱側彎的惡化機率與性別、彎曲部位及骨骼年齡(即骨骼成熟度)有關，骨骼尚未發展成熟的兒童及青少年有較大曲度增加的可能，而女性曲度增加的危險性也較男性高。

治療方式依據側彎曲度不同可分為三種：

1. 曲度小於 25 度：物理治療運動(包含牽拉、肌力訓練、核心肌群訓練)，來避免或減緩側彎惡化。
2. 曲度介於 25 到 45 度：藉由矯正器材---背架，來防止或減緩側彎曲度的增加，但穿戴背架並無法使脊柱恢復至正常曲線。
3. 曲度大於 45 度：一旦彎曲角度大於 45 度，或穿著背架仍無法穩定側彎角度的增加，此時就需要外科手術的介入，手術會儘可能將彎曲的脊柱曲線拉直並且加以固定。

建議家長們在孩子成長期多注意孩子否在外觀上有姿勢不良的情況，倘若發現任何異常，應盡快諮詢專業醫師及物理治療師，及早發現及早治療，不要讓初期的小症狀影響到孩子的大未來。

如各位家長對脊柱側彎有任何疑問，歡迎您向物理治療師詢問 ~

台北榮民總醫院 復健醫學部 兒童物理治療
(02)2871-2121 分機 2924