

100學年度健康宣導 (體檢異常個案追蹤及衛教指導)

脊柱側彎

主講：聖母醫院 李繼元醫師
日期：101.03.14

脊柱的功能

- 脊柱由頸椎至尾椎共33節脊椎骨排列組成。
- 脊柱支持身體。
- 軀幹肌肉的附著點。
- 保護中樞神經系統。



甚麼是脊柱側彎？

- 當脊柱超過10度左右不對稱，呈‘S’或‘C’字狀時，那就是「脊柱側彎」。



發生原因

- 不明原因：佔了百分之八十。
- 腦性麻痺。
- 小兒麻痺。
- 肌肉萎縮症。
- 先天脊椎異常。

危險因子

- **性別**：女性發生率是男性的十倍（10:1）。
- **年齡**：**愈早開始**發生側彎，彎曲的**角度愈大**。
- **彎曲角度**：角度愈大，惡化的速度和程度愈大。
- **部位**：胸椎角度易增加，發生於腰椎較輕微。
- **身高**：身高愈高，角度愈容易增加。
- **出生就有脊椎異常**：角度很快會增加。

症狀與徵象

- 肩膀高低不對稱
- 肩胛骨某側較突出
- 腰部不對稱（穿褲子時會一高一低）
- 走路偏向某側
- 乳房不對稱



脊柱側彎的影響

- 影響發育、儀表，以及青少年的心理成長
- 如側彎情況嚴重，可能會引致呼吸困難，
- 及對懷孕生產方面造成障礙



治療方法

- 脊柱側彎的治療方法取決於很多不同的因素，其中包括患者脊柱側彎的嚴重程度。
- **10至25度**：接受運動/物理治療，及作定期檢查（通常半年一次）
- **25至40度**：需配戴矯形腰架及接受運動/物理治療。矯形腰架是依照不同的側彎曲度及種類而度身訂製，以達最佳治療效果。
- **40度或以上**：必須以手術來矯正或防止惡化。

運動/物理治療

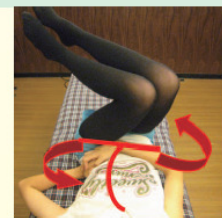
圖一、外觀：S形脊椎側彎：站姿



1. 上背部胸椎「倒C形」肋骨有明顯向右後方旋轉。
2. 腰椎呈現「C形」曲線。
3. 骨盆右邊比左邊高。
4. 右側腰線凹陷。

運動/物理治療

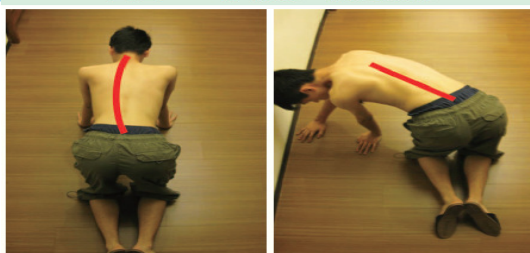
圖二、主動式腰椎側彎矯正運動



1. 左邊骨盆上提。
2. 右邊骨盆往下。

運動/物理治療

圖三、C形側彎：跪式運動



左圖：腰椎呈現C形 右圖：左肩往右臀部做輕微側彎

運動/物理治療

圖四、跪式S形側彎運動



左圖：右上背右側 右圖：抬右手增強右上背肌力

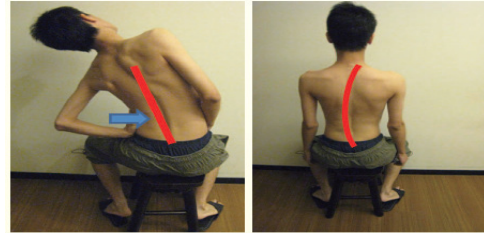
運動/物理治療

圖五、俯臥式 S 形側彎運動：超人運動



運動/物理治療

圖六、C 形側彎：坐姿運動



左圖：腰椎側左邊向右旋轉運動，以左手頂住腰椎左邊最凸處
右圖：輕微腰椎 C 形側彎

運動/物理治療

<<矯正運動>>

女超人姿勢



神龍擺尾



一柱擎天



埃及豎后



枕頭山



鱷魚式



謝謝聆聽

有獎徵答

- 一. 脊柱的功能？
- 二. 脊柱側彎的症狀與徵象？列舉3項以上。
- 三. 脊柱側彎10至25度的治療方法？
- 四. 脊柱側彎的運動列舉3項以上。