

脊椎側彎的復健運動原則與矯正體操

~ 羅東聖母醫院復健部 黃俊民主任

※脊椎側彎的運動復健原則

矯治原發性脊椎側彎的常用方法有體操矯正、支架矯正及手術矯正。及時、適當地運用這些方法，可以達到滿意效果。可根據患者年齡、側彎嚴重度及進展情況來選擇適當的矯正方法。

一般的處理原則可以歸納如下：

1. 早期發現 脊柱側凸的主要關鍵在早期發現、早期矯治。由於家屬及患者自行發現往往為時過晚，因此，必須定期進行。
2. 密切門診檢查 側彎曲度超過 10 度時，應密切隨時門診。
3. 積極矯治 當側彎曲度達 20 度時，應予矯治，40 度以下的輕度側彎宜作矯正體操並密切觀察，此時矯正體操可獲良好效果，不增加痛苦，並能促進健康與發育，就應為首選療法。如體操不能控制側彎發展，則應加用 MILWAUKEE 支架支持。如曲度達 60 度以上時，須行手術矯治。

※脊椎側彎的矯正體操

矯正體操是早期輕度側彎，特別是功能性與纖維側彎的理想矯治方法，也是結構性側彎的重要輔助方法。

1. 基本原理：加強脊柱凸出側的軀幹肌肉，牽伸凹入側的攣縮的肌肉、韌帶等組織，加以調整兩的肌肉平衡，達到矯正的目的。

2. 矯正體操舉例

矯正體操一般每日進行一次，動作要平穩、緩慢，配合呼吸，不要憋氣。



※注意事項

1. 少年期畸形發展的可能性較大，須加緊矯治；發育後畸形仍有發展可能，較明顯的結構性側凸在成人期仍可有所發展，不能忽視。
2. 少年期間側凸不超過 20 度者，可單用矯正體操矯治；如畸形仍有發展，或已發展到 20~40 度，宜加用 Milwaukee 支架或石膏矯形；側凸超過 50~60 度時，繼續發展可能性很大，應考慮手術矯形。
3. 矯正體操須長期堅持進行，要求操作正確、認真，並適當配合呼吸運動。
4. 矯形運動必須同時矯正日常生活中坐、站、走路中不良的姿勢，才能鞏固療效。