

脊椎側彎

脊椎俗稱龍骨，是人體的主幹，由七節頸椎、十二節胸椎、五節薦椎及四節尾椎，由上到下整齊排列而成。

基本上應該是成一直線，不偏不倚。假若有左右傾斜不對稱，就是所謂的「脊椎側彎」了。

脊椎側彎常發生於青少年期，以女性居多，多因兩邊肩膀一邊高一邊低，或是穿褲子時褲頭不高等而被發現。

★脊椎側彎檢查

方法一：

用一條鉛垂線放在後頸部最突出一節骨頸處（第七頸椎），從背後觀察鉛垂線與脊柱是否吻合。

方法二：

向前彎腰，由背後觀察背部是否兩邊對稱，有沒有一邊隆起，一邊凹陷的情形。

目前新生健康檢查做的是胸部 X 光檢查，無法測出側彎角度，若懷疑有脊椎側彎問題，就必須到醫院接受脊椎 X 光檢查，這是正確測量脊椎側彎程度的唯一方法。

★原因

1.非結構性的脊椎側彎症：

通常為較輕微或代償性之彎曲，故又稱姿勢性脊柱側彎，或功能性脊柱側彎症。與脊柱的結構改變無關，乃是由於影響脊柱姿勢所造成。

主要的原因有姿勢不良、長短腳、骨盆傾斜、髖關節痙攣等，而且在躺下時消失。因此只要其根本原因改善，側彎自然恢復，例如長短腳病人的一腳加高鞋子之高度，即改善側彎。

2.結構性脊椎側彎症：

原因在於脊椎本身，只有治療脊椎本身才能改善。病人在躺下時側彎不會消失。

(1)特發性脊柱側彎：

佔百分之 80%，通常開始於 10—13 歲兒童，好發於身體快速發育成長的青少年時期。

(2)非特發性脊柱側彎：

起因於某些特定原因，例如神經肌肉病變、退化、感染、腫瘤等。

★影響

脊椎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，到成年時容易導致脊椎退化性關節炎而腰酸背痛；

若側彎發生於胸椎，而彎曲度大時，可能使胸廓容量減少，影響心肺功能。

★治療

必須考慮發生的原因、年齡、部位及嚴重程度。

1. 姿勢矯正及運動治療

輕度一側彎角度小於 20° ，需注意姿勢矯正及運動治療，且每半年追蹤一次，觀察角度是否有惡化的情況。

2. 穿戴背架

中度一側彎角度介於 20° - 35° 之間，除運動治療外，必須穿背架矯正避免惡化，每三至六個月追蹤檢查一次。

3. 手術治療

重度一側彎角度大於 35° ，由於此類患者以保守治療法效果並不理想，且很有可能繼續惡化，需考慮手術治療。

目前由於脊椎側彎手術固定方法及器械的進步，已使手術危險性較低且效果及穩定度大為增加。

因脊椎側彎有可能繼續惡化，所以定期而長期的追蹤是非常重要的。

同時提醒發育期的青少年，平時多運動，走路抬頭挺胸，不但能保持優美的體態，更能避免脊椎側彎。