

# 台南應用科技大學衛生保健組

## 衛生教育單張宣導

### 脊椎側彎之保健

#### 一、前言

脊椎側彎（一般又稱脊柱側彎）是指原本呈正面直線排列的脊椎骨，因各種不同的原因，造成左或右側方向的偏移。

#### 二、脊椎側彎發生的原因

脊椎側彎發生的原因最為常見的有兩種：一種是非結構性的，如姿勢不當或由於雙腿長度不一所導致的代償性側彎；另一種是屬於結構性的異常，例如先天性的骨骼異常、不明原因（有可能是遺傳性的）以及其他神經肌肉骨骼疾病所導致的脊椎側彎等。

#### 三、症狀

根據側彎在脊椎發生部位的不同，可以將脊椎側彎分類為腰椎、胸椎或其他混合型的脊椎側彎。另外，依據側彎的曲線形狀，可以將脊椎側彎分為“C”曲線及“S”曲線兩種。側彎的曲線依發生順序的不同，又可分為“原發性曲線”及“繼發性曲線”。而繼發性曲線之形成，乃是因原發性曲線產生後，軀幹系統肌肉代償作用所致。當代償作用達到一個平衡狀態（也就是頸椎第七節與薦椎第一節之連線跟重力線平行）時，稱此側彎的曲線為“平衡性曲線”；若尚未達此狀態，則稱“不平衡曲線”。通常不平衡曲線表示脊椎側彎還在進行中，角度還會加大。

#### 四、脊椎側彎的檢查及診斷

臨床上如何診斷脊椎側彎呢？除了詳細的神經及理學檢查之外，一個脊椎側彎的患者，站立時可能有雙肩高度不一、骨盆傾斜、腸骨抬昇（elevation of iliac crest）以及腰背不正常明顯的皺褶等現象。其次是軀幹前屈測試：在胸椎的側彎有可能看到左右不對稱的肋骨突出；若發生在腰椎時，則可能看到左右不對稱的脊側肌膨起。最後，全脊椎 X 光攝影，對於脊椎側彎的診斷也很有幫助。

#### 五、脊椎側彎的治療與復健

脊椎側彎的治療是根據曲線角度的大小而定的，一般治療的方法可分為三大類：

##### （一）保守治療（側彎角 20 度以內）：

包括坐、站姿勢之矯正以及運動治療。運動治療的目的，一方面是保守身軀的活動度；另一方面是加強弱側肌肉（通常是曲線突出側）的強度。必要時，也可在夜間使用電刺激治療。

##### （二）矯正之架之使用（側彎角度 20-40 度）：

除上述之復健治療外，還必須使用矯正性支架。臨床上常用的有 Milwaukee 支架，OMC 支架，以及波士頓支架等等。

##### （三）手術治療：

若側彎角度大於 45 度，則考慮以手術的方式加以矯正。

#### 六、脊椎側彎的預防及保健

脊椎側彎是影響外觀的疾病，角度太大會影響呼吸及心臟功能，必須從小注意及篩檢，以達早期發現，早期治療的目的。