

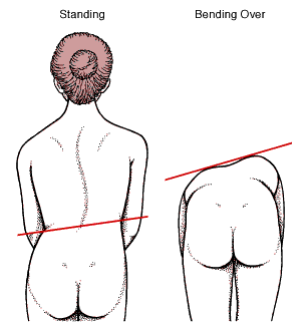
脊柱側彎

脊柱側彎分類及原因

- 結構性
 - 原發性：原因不明，佔脊柱側彎的 75~85%，常見於青春期女孩。
 - 神經肌肉性：腦性麻痺、肌肉失養症等等。
 - 骨骼病變：脊椎發育不全、脊椎關節炎等等。
- 功能性
 - 脊椎結構正常，但因其他原因導致脊柱側彎，這類患者躺下後側彎弧度會消失，屬於「姿勢性脊柱側彎」。
 - 常見原因：長短腳、背部肌痙攣、習慣性站姿或坐姿不良等。
- 盛行率：2~4%
- 女：男 = 5：1
- 第 7 到第 9 胸椎多，右側凸出比率最多

症狀

- 兩側肩膀、骨盆高低不一
- 一側肩胛骨或肋骨凸出
- 兩側腰部皺摺不對稱



預防與保健

脊柱側彎常見於青少年，若發現小孩有以上症狀應盡速找復健科專業醫師評估，必要時安排 X 光攝影或其他相關檢查，並針對患者嚴重程度處方治療。

治療

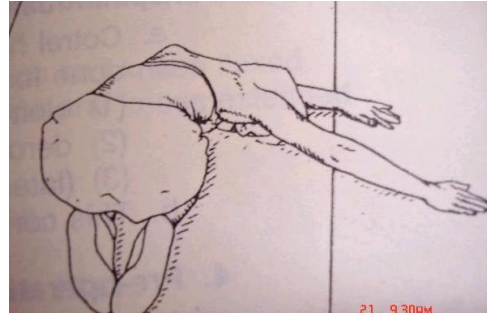
- 側彎 < 20 度：做運動矯正。
- 側彎 20~40 度：給予背架及針對脊椎柱側彎的運動治療。
- 側彎 > 40 度：須考慮手術治療。

運動的目的

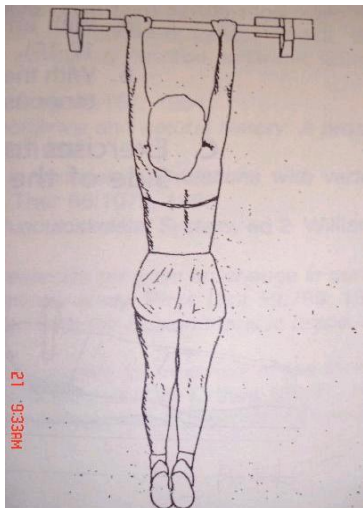
- 強化較弱軀幹肌力
- 牽拉側彎凹側軀幹肌肉與腕部屈肌
- 加強腹肌及背肌肌力強度
- 加強骨盆後傾及姿勢訓練(包括：反轉運動、呼吸運動)



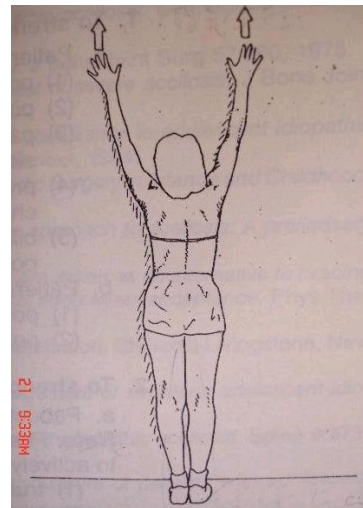
背肌牽張



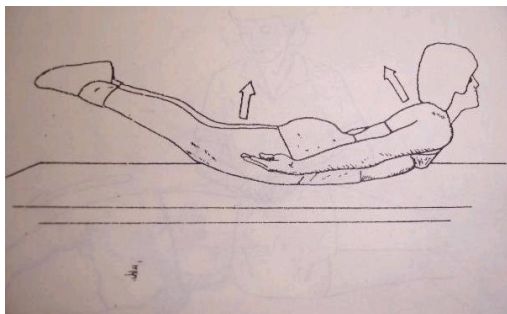
凹側軀幹牽拉



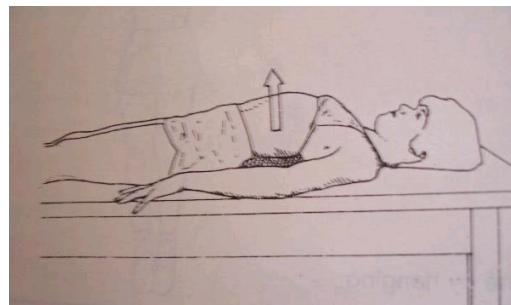
站姿軀幹牽拉



站姿軀幹延展



背肌肌力訓練



呼吸運動