

脊柱側彎



目錄

1.	甚麼是脊柱側彎	P.3
2.	脊柱側彎的成因	P.3
3.	脊柱側彎的症狀	P.4
4.	脊柱側彎的影響	P.5
5.	脊柱側彎的診斷方法	P.6
6.	脊柱側彎的嚴重程度	P.7
7.	脊柱側彎的治療方法	P.7
8.	怎樣預防脊柱側彎	P.8
9.	日常生活護脊小貼士	
i.	保持良好姿勢	P.9-10
ii.	運動的好處	P.10-13

甚麼是脊柱側彎？

脊柱側彎可分為「**結構性**」及「**功能性**」脊柱側彎。

「**結構性**」脊柱側彎：

- 脊椎結構不良而形成
- 可分為「**原發性**」及「**非原發性**」脊柱側彎
- 「**原發性**」脊柱側彎的患者在出生時脊柱骨並無異樣，其後脊椎在成長時逐漸變型
- 「**非原發性**」脊柱側彎是指因某些原因而形成的脊柱側彎，如先天性脊骨異常及神經肌肉疾病等

「**功能性**」脊柱側彎：

- 因其他原因影響脊椎而出現的脊椎側彎，如長短腳、脊椎左右兩側肌肉張力不平衡

*** 大部份脊柱側彎的患者都是「**原發性**」脊柱側彎：

- 通常在青春期的出現，我們稱為「**青少年原發性脊柱側彎**」
- 影響約 2-3% 的青少年

男女比例，女比男高，患輕微脊柱側彎男女比例大約 1:1.5。越嚴重的側彎，女生佔的比例越多。

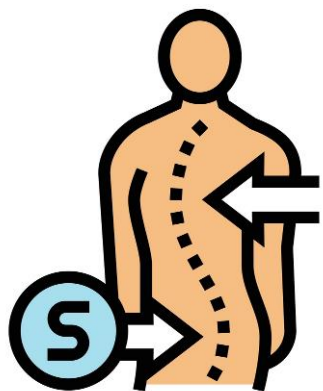
原發性脊柱側彎的成因

大部份原發性脊柱側彎都是成因不明。

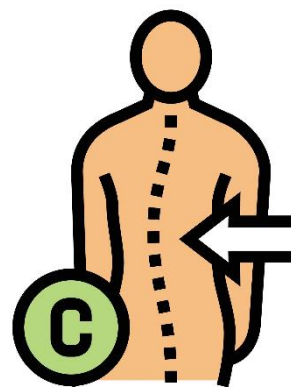
跟據科研上的統計，患有原發性脊柱側彎的患者，其直系親屬中患有原發性脊柱側彎的人，較一般人高，但不是有很強的聯繫性，建議患者的兄弟姐妹亦多加留意。



脊柱側彎的症狀



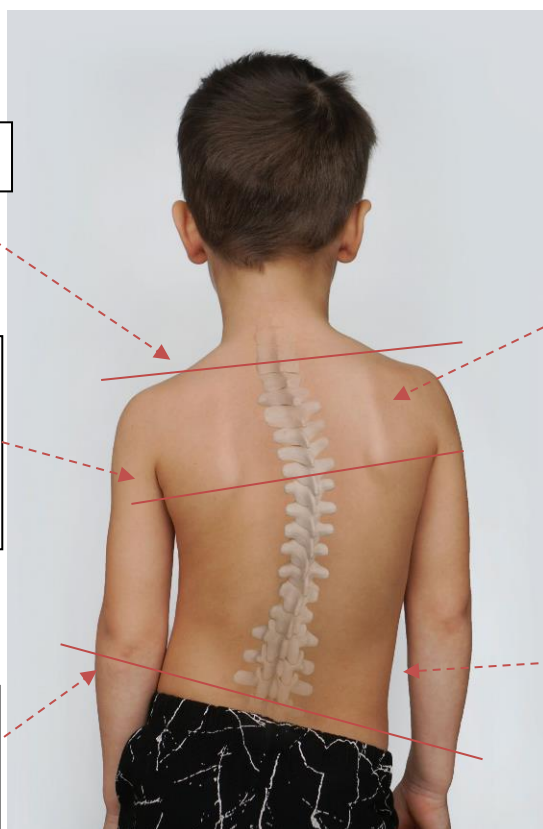
脊骨向左或向右彎曲，因而呈現「C」形或「S」形。



肩膀的高低不一

左右肩胛骨高低不一或不對稱地突出，一側肩胛骨較另一側肩胛骨突出

兩側盤骨不對稱（穿褲子或裙子時，總是其中一側比較低）



背部明顯隆起、胸部會一大一小

腰部左右不對稱

脊柱側彎的影響

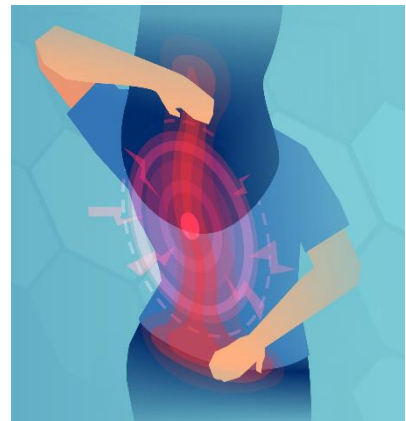
1. 外觀

脊柱側彎可能會影響儀容，繼而使患者的自尊心和社交受損。



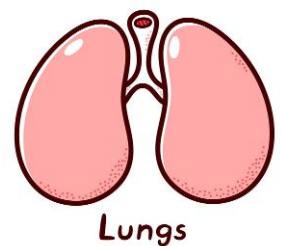
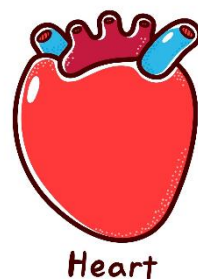
2. 腰背痛

因側彎的影響，會引致部份脊椎骨左右受力不一，長期受較大壓力的一方會較快勞損，並容易引起腰背痛。
另外，有一方的肌肉、筋腱因長期處於拉緊狀態，也會引致腰背痛。



3. 心臟和肺部問題

如果脊柱側彎的情況嚴重，胸腔會出現變形，心臟和肺部有機會因為空間不夠而受壓，引致心臟和肺部問題。



脊柱側彎的診斷方法

X 光、超聲波檢查、核磁共振、電腦斷層掃描、EOS 系統都是診斷脊柱側彎的方法，當中最常用的診斷方法是照 X 光。

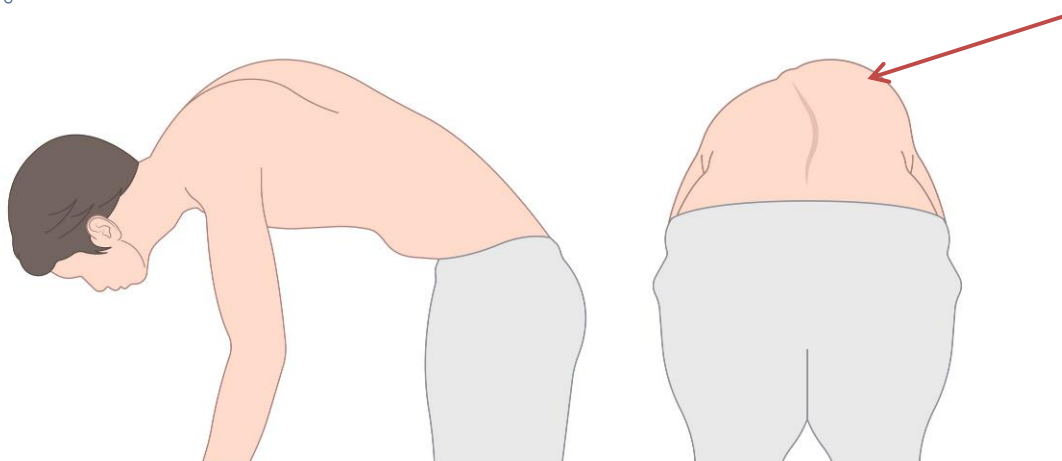


家長若果有懷疑，可以為孩子作一個名為「亞當式前彎測試」的快速檢查

方法如下：

孩子站立，雙腳緊合，四肢保持伸直，緊合雙手，向前彎腰。

家長從背後觀察，背部如出現左右高低不平或一邊肋骨隆起突出，很大機會是患有「結構性脊柱側彎」，建議家長帶孩子找醫生作進一步檢查。



脊柱側彎的嚴重程度

脊柱側彎的嚴重程度，一般是以 Cobb's angle 作為比較。
一般來說 Cobb's angle $>10^{\circ}$ 定義為患有脊柱側彎，
 $<20^{\circ}$ ：屬輕微， $20^{\circ}-45^{\circ}$ ：中等至嚴重， $>45^{\circ}$ ：屬於嚴重：

脊柱側彎的治療方法

一般原發性脊柱側彎的治療方法需視乎側彎程度，及患者的骨骼發育是否完成，而給予不同的處理。

屬於**輕微**的患者，大多數只需觀察便可。



屬於**中等至嚴重**的患者，可能需要配戴支架及藉著物理治療運動，減慢側彎的惡化，直至骨骼發育完成。



屬於**嚴重**的患者，則需要考慮做手術，非手術性的方法對這類患者沒有太大幫助。



怎樣預防脊柱側彎

現時沒有證據顯示我們的日常生活習慣，如運動、飲食或物理治療，可預防脊柱側彎的出現或惡化。

雖然脊柱側彎不能預防，但**保持良好姿勢及做運動**有助保持脊柱健康。

同時參加衛生署學生健康服務，定期接受脊柱側彎檢查，有助及早發現問題，並盡早轉介到專科接受診治。

衛生署學生健康服務資訊:

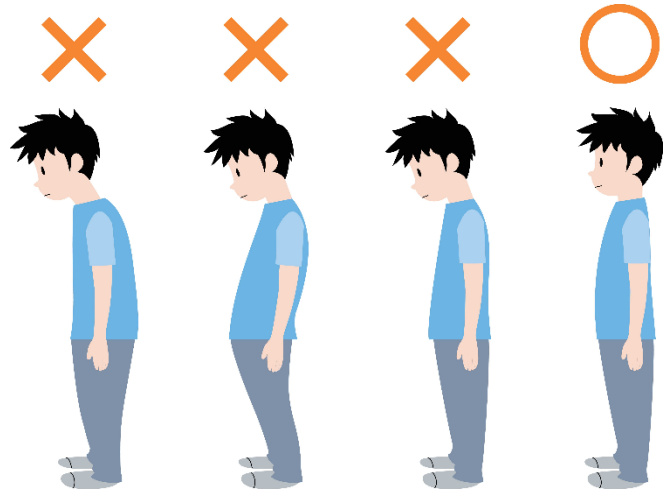


日常生活護脊小貼士

I. 保持良好姿勢

良好站姿：

1. 眼睛望向前方
2. 微收下巴
3. 雙膊放鬆，往後挺，避免圓肩
4. 保持身體挺直及收腹
5. 盤骨保持中間位置，避免前傾
6. 雙腳平均地承受身體重量

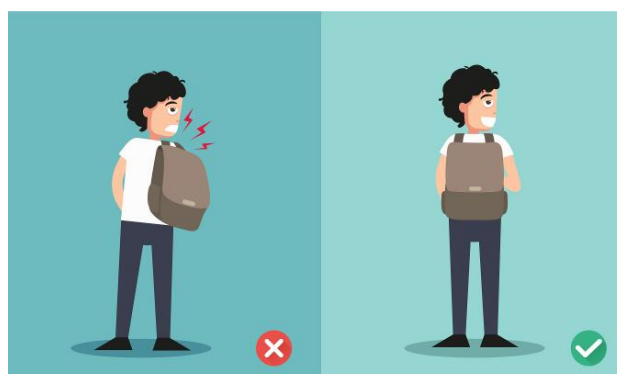


攜帶背包時：

- 背包需緊貼後背，背包重量不應超過體重的百分之十。

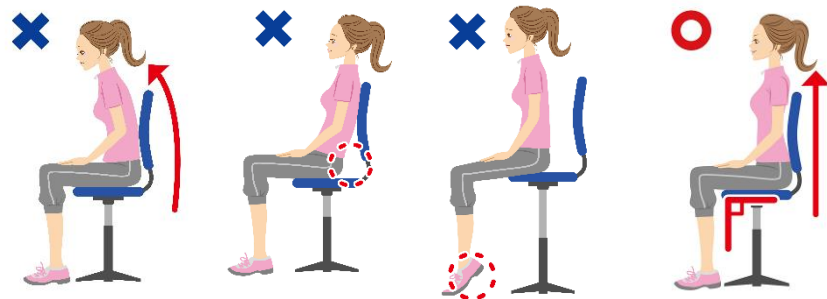


- 避免使用單肩攜背包，應兩肩運用。



良好坐姿：

- 雙膊放鬆，往後挺，避免圓肩
- 保持身體挺直及收腹
- 腰背貼近椅背，或以腰墊承托下背部
- 盤骨保持中間位置，避免盤骨後傾
- 髖部稍高於或與膝蓋成水平
- 雙腳平放在地上或腳踏板上
- 避免交叉雙腿



II. 運動

運動目的：

因脊柱長期的不對稱，會引致身體部份的軟組織和肌肉不平衡，某些部份會拉緊或過鬆，透過運動希望舒緩或減少這些影響。

物理治療運動希望達至以下目標：

1. 改善姿勢
2. 保持身體柔軟度
3. 強化核心肌肉
4. 腰背肌力的控制和協調
5. 預防腰背痛

以下介紹幾個簡單的伸展和強化肌肉運動：

伸展運動：

1. 膕繩肌伸展

平坐在地，腰背挺直，身體慢慢向傾前，手指尖盡量貼向腳背，停留 15 秒，左右側各重複 4 次。



2. 側腰伸展

盤膝而坐，手伸直，手部向上及向另一方伸展，停留 15 秒，再向另外一方重複以上動作，重複 4 次。



3. 胸及腰旋肌伸展

盤膝而坐，手放身旁，腰背挺直，肩膀及頭部向一方轉動，停留 15 秒，再向另外一方重複以上動作，重複 4 次。



4. 貓式伸展

手膝平跪，腰背彎曲隆起至半弧形，停留 15 秒，重複 4 次。



強化肌肉運動：

1. 腹肌強化運動

屈膝仰臥，進行仰臥起坐動作，重複 10 次。(可根據腹肌的強弱把手放在胸前或頭後)



2. 腹肌強化運動

屈膝仰臥，收緊腹部和臀部肌肉，將腰背平坦地緊壓地面，停留 5 秒，重複 15 次。



3. 背肌強化運動

俯臥，把手、上身和腳部微微提起，手向前腳向後同時伸展，停留 5 秒，重複 10 次。(飛機起飛)



如有疑問，請向物理治療師查詢。

參考資料:

Konieczny, M. R., Senyurt, H., & Krauspe, R. (2013). Epidemiology of adolescent idiopathic scoliosis. *Journal of children's orthopaedics*, 7(1), 3-9

Negrini, S., Donzelli, S., Aulisa, A. G., Czaprowski, D., Schreiber, S., de Mauroy, J. C., ... & Zaina, F. (2018). 2016 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. *Scoliosis and spinal disorders*, 13(1), 1-48.



衛生署兒童體能智力測驗服務 物理治療部編製

香港特別行政區政府

2025 年 3 月版 © 版權所有