

脊柱侧弯



目录

1.	什么是脊柱侧弯	P.3
2.	脊柱侧弯的成因	P.3
3.	脊柱侧弯的症状	P.4
4.	脊柱侧弯的影响	P.5
5.	脊柱侧弯的诊断方法	P.6
6.	脊柱侧弯的严重程度	P.7
7.	脊柱侧弯的治疗方法	P.7
8.	怎样预防脊柱侧弯	P.8
9.	日常生活护脊小秘方	
i.	保持良好姿势	P.9-10
ii.	运动的好处	P.10-13

甚么是脊柱侧弯？

脊柱侧弯可分为「结构性」及「功能性」脊柱侧弯。

「结构性」脊柱侧弯：

- 脊椎结构不良而形成
- 可分为「原发性」及「非原发性」脊柱侧弯
- 「原发性」脊柱侧弯的患者在出生时脊柱骨并无异样，其后脊椎在成长时逐渐变型
- 「非原发性」脊柱侧弯是指因某些原因而形成的脊柱侧弯，如先天性脊骨异常及神经肌肉疾病等

「功能性」脊柱侧弯：

- 因其他原因影响脊椎而出现的脊椎侧弯，如长短脚、脊椎左右两侧肌肉张力不平衡

*** 大部份脊柱侧弯的患者都是「原发性」脊柱侧弯：

- 通常在青春期出现，我们称为「青少年原发性脊柱侧弯」
- 影响约 2-3% 的青少年
男女比例，女比男高，患轻微脊柱侧弯男女比例大约 1:1.5。越严重的侧弯，女生占的比例越多。

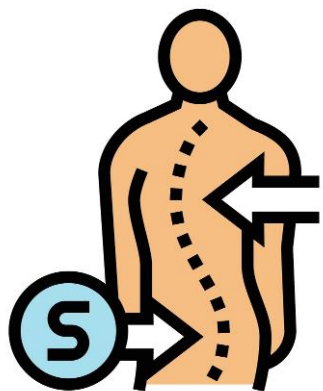
原发性脊柱侧弯的成因

大部份原发性脊柱侧弯都是成因不明。

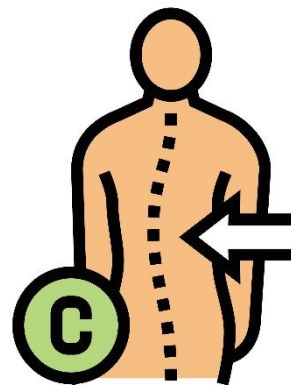
跟据科研上的统计，患有原发性脊柱侧弯的患者，其直系亲属中患有原发性脊柱侧弯的人，较一般人高，但不是有很强的联系性，建议患者的兄弟姐妹亦多加留意。



脊柱侧弯的症状



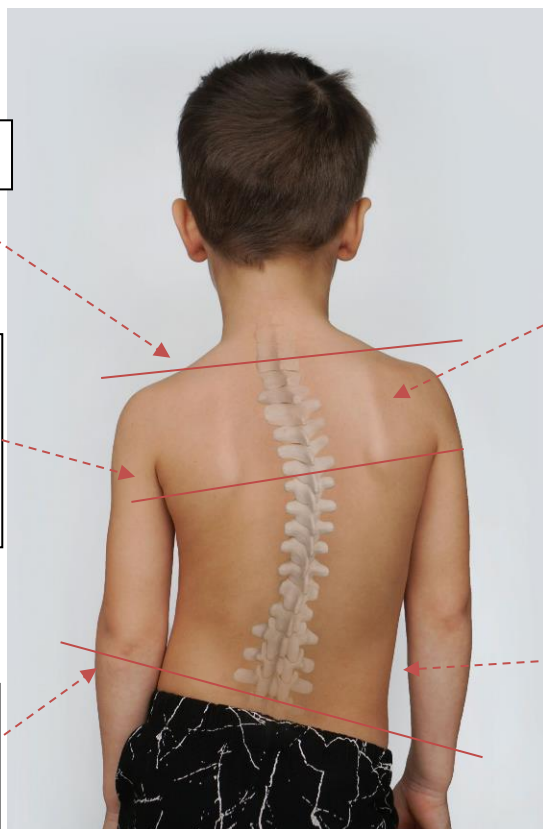
脊骨向左或向右弯曲，因而呈现「C」形或「S」形。



肩膀的高低不一

左右肩胛骨高低不一或不对称地突出，一侧肩胛骨较另一侧肩胛骨突出

两侧盘骨不对称 (穿裤子或裙子时，总是其中一侧比较低)



背部明显隆起、胸部会一大一小

腰部左右不对称

脊柱侧弯的影响

1. 外观

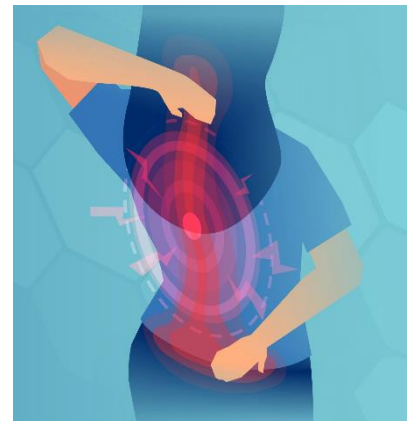
脊柱侧弯可能会影响仪容，继而使患者的自尊心和社交受损。



2. 腰背痛

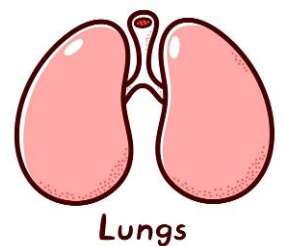
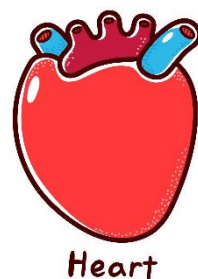
因侧弯的影响，会引致部份脊椎骨左右受力不一，长期受较大压力的一方会较快劳损，并容易引起腰背痛。

另外，有一方的肌肉、筋腱因长期处于拉紧状态，也会引致腰背痛。



3. 心脏和肺部问题

如果脊柱侧弯的情况严重，胸腔会出现变形，心脏和肺部有机会因为空间不够而受压，引致心脏和肺部问题。



脊柱侧弯的诊断方法

X 光、超声波检查、核磁共振、计算机断层扫描、EOS 系统都是诊断脊柱侧弯的方法，当中最常用的诊断方法是照 X 光。

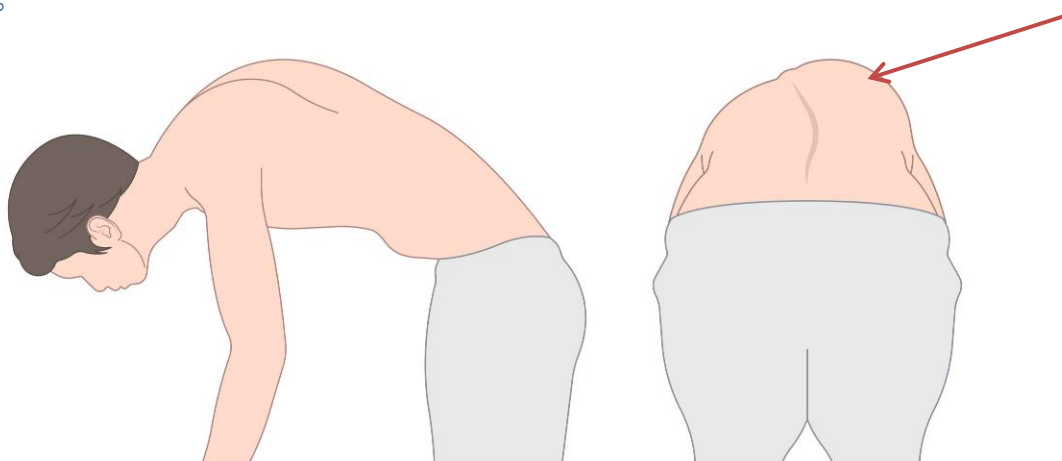


家长若果有怀疑，可以为孩子作一个名为「亚当式前弯测试」的快速检查

方法如下：

孩子站立，双脚紧合，四肢保持伸直，紧合双手，向前弯腰。

家长从背后观察，背部如出现左右高低不平或一边肋骨隆起突出，很大机会是患有「结构性脊柱侧弯」，建议家长带孩子找医生作进一步检查。



脊柱侧弯的严重程度

脊柱侧弯的严重程度，一般是以 Cobb's angle 作为比较。

一般来说 Cobb's angle $>10^{\circ}$ 定义为患有脊柱侧弯，
 $<20^{\circ}$ ：属轻微， $20^{\circ}-45^{\circ}$ ：中等至严重， $>45^{\circ}$ ：属于严重：

脊柱侧弯的治疗方法

一般原发性脊柱侧弯的治疗方法需视乎侧弯程度，及患者的骨骼发育是否完成，而给予不同的处理。

属于**轻微**的患者，大多数只需观察便可。



属于**中等至严重**的患者，可能需要配戴支架及借着物理治疗运动，减慢侧弯的恶化，直至骨骼发育完成。



属于**严重**的患者，则需要考虑做手术，非手术性的方法对这类患者没有太大帮助。



怎样预防脊柱侧弯

现时没有证据显示我们的日常生活习惯，如运动、饮食或物理治疗，可预防脊柱侧弯的出现或恶化。

虽然脊柱侧弯不能预防，但**保持良好姿势及做运动**有助保持脊柱健康。

同时参加卫生署学生健康服务，定期接受脊柱侧弯检查，有助及早发现问题，并尽早转介到专科接受诊治。

卫生署学生健康服务信息：

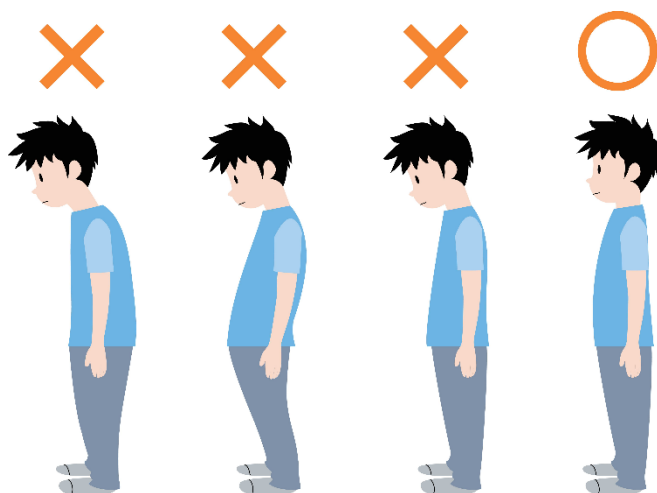


日常生活护脊小秘方

I. 保持良好姿势

良好站姿：

1. 眼睛望向前方
2. 微收下巴
3. 双臂放松，往后挺，避免圆肩
4. 保持身体挺直及收腹
5. 骨盆保持中间位置，避免前倾
6. 双脚平均地承受身体重量

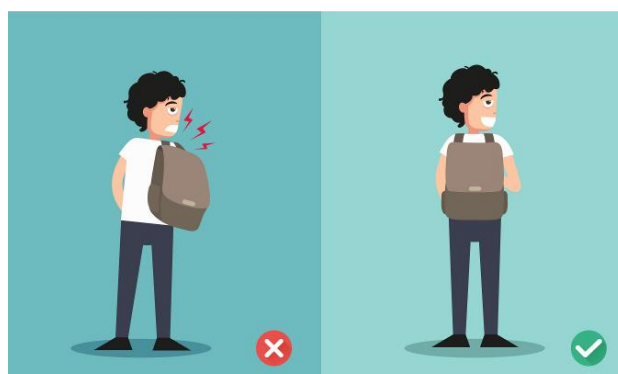


携带背包时：

- 背包需紧贴后背，背包重量不应超过体重的百分之十。

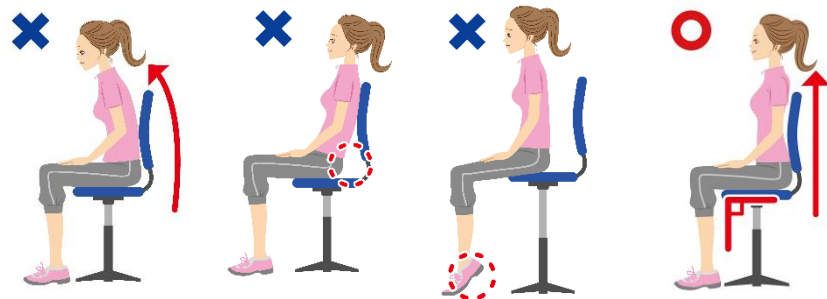


- 避免使用单肩携背包，应两肩运用。



良好坐姿：

- 双臂放松，往后挺，避免圆肩
- 保持身体挺直及收腹
- 腰背贴近椅背，或以腰垫承托下背部
- 盘骨保持中间位置，避免盘骨后倾
- 髋部稍高于或与膝盖成水平
- 双脚平放在地上或脚踏上
- 避免交叉双腿



II. 运动

运动目的：

因脊柱长期的不对称，会引致身体部份的软组织和肌肉不平衡，某些部份会拉紧或过松，透过运动希望舒缓或减少这些影响。

物理治疗运动希望达至以下目标：

1. 改善姿势
2. 保持身体柔软度
3. 强化核心肌肉
4. 腰背肌力的控制和协调
5. 预防腰背痛

以下介绍几个简单的伸展和强化肌肉运动：

伸展运动：

1. 腘绳肌伸展

平坐在地，腰背挺直，身体慢慢向倾前，手指尖尽量贴向脚背，停留 15 秒，左右侧各重复 4 次。



2. 侧腰伸展

盘膝而坐，手伸直，手部向上及向另一方伸展，停留 15 秒，再向另外一方重复以上动作，重复 4 次。



3. 胸及腰旋肌伸展

盘膝而坐，手放身旁，腰背挺直，肩膀及头部向一方转动，停留 15 秒，再向另外一方重复以上动作，重复 4 次。



4. 猫式伸展

手膝平跪，腰背弯曲隆起至半弧形，停留 15 秒，重复 4 次。



强化肌肉运动：

1. 腹肌强化运动

屈膝仰卧，进行仰卧起坐动作，重复 10 次。(可根据腹肌的强弱把手放在胸前或头后)



2. 腹肌强化运动

屈膝仰卧，收紧腹部和臀部肌肉，将腰背平坦地紧压地面，停留 5 秒，重复 15 次。



3. 背肌强化运动

俯卧，把手、上身和脚部微微提起，手向前脚向后同时伸展，停留 5 秒，重复 10 次。(飞机起飞)



如有疑问，请向物理治疗师查询。

参考数据:

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.



卫生署儿童体能智力测验服务 物理治疗部编制

香港特别行政区政府

2025 年 3 月版 © 版权所有