

脊柱側彎衛教單張

脊柱如由後側觀看出現 C 字型或 S 字型，且彎曲角度大於 10 即可稱為脊柱側彎，一般可由照 X 光來做確認。側彎除造成體態上的不美觀，還會引起肌肉關節疼痛，嚴重甚至會影響到心肺功能

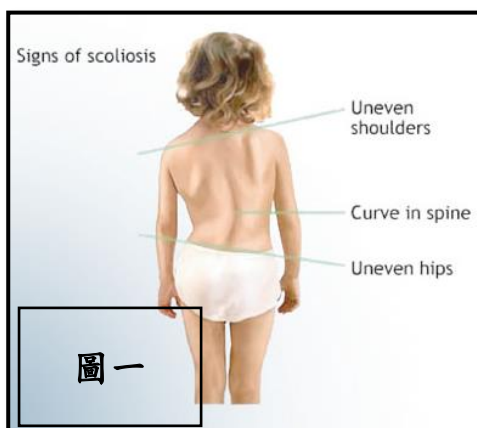
➤ 發生原因及種類

1. 功能性脊柱側彎：由於兩腳長度不一、長期姿勢不良等引起的脊椎側彎。
2. 結構性脊柱側彎：因先天骨骼異常或神經肌肉病變導致的脊柱側彎。
3. 原發性脊柱側彎：占兒童或青少年脊柱側彎的最大比例，目前原因仍未明。

➤ 自我篩檢方式

〈圖一〉可以在鏡子前面觀察雙肩是否有高低不一？肩胛骨是否有隆起？身體兩側曲線是否不對稱？骨盆是否有高低不一？

〈圖二〉站姿雙臂下垂身體前彎是否背部一側較為突起？



➤ 發現有疑似脊柱側彎的狀況宜盡速找醫生或物理治療師做進一步的確認及接

諮詢電話：(02)2930-7930 轉 1606

受正確的治療，以避免病情的惡化。

➤ 治療方式

治療方式多依側彎的角度及年齡而不同，若發生於骨骼尚未成熟的孩童或青少年則要更為積極治療，一般而言：

1. 物理治療：側彎的角度小於 20 度
2. 穿著背架：側彎的角度介於 20-40 度
3. 手術治療：側彎的角度大於 40 度

但即便接受背架或手術治療後仍須接受後續的物理治療

➤ 預防建議

預防脊柱側彎的日常生活建議：要預防脊椎側彎發生，隨時都要注意各種生活習慣與動作，讓身體保持正確的姿勢，不論是坐姿、站姿、或走路。

1. 平時的坐姿要保持端正，若須長時間端坐時，則椅子必須有靠背，臀部確實坐椅面最內端，也可增加一小靠墊於腰部，協助姿勢的正確。
2. 走路要抬頭挺胸，站姿避免兩腳施力不均，如三七步。
3. 使用的枕頭要符合頸部正常弧度，避免睡高枕，造成長期姿勢不良，同時選擇適合硬度的床墊。
4. 背包包時最好是以兩側肩部輪流負擔，或使用雙肩背包，避免長期使用單側造成姿勢不正引發側彎情形。
5. 平時均衡的飲食，攝取足夠鈣質，防止骨質疏鬆症或其他症狀出現。

諮詢電話：(02)2930-7930 轉 1606

6. 規律的運動，如游泳、吊單槓、仰臥起坐、伏地挺身、柔軟操對維持軀幹的肌力及良好的柔軟度有幫助，也可預防脊柱側彎或減緩脊柱側彎的惡化速度。

➤ 居家運動建議

運動方式須脊柱側彎的型態不同而個別設計，一般原則如下：

➤ 牽拉運動：

站姿伸展



距離牆面半個腳掌的距離，將兩手沿著牆面往上伸直，盡可能地往上延伸，每次伸展停留 10 秒鐘，並保持深呼吸。

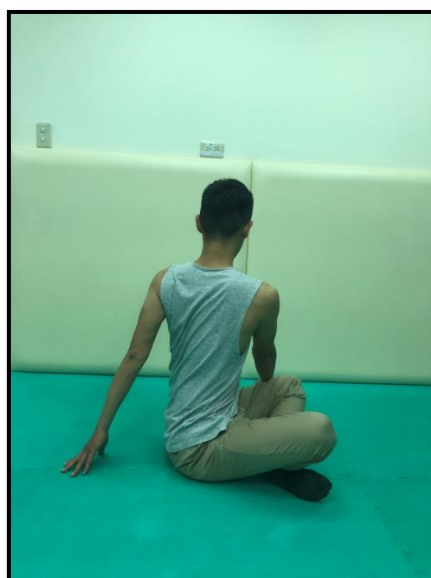
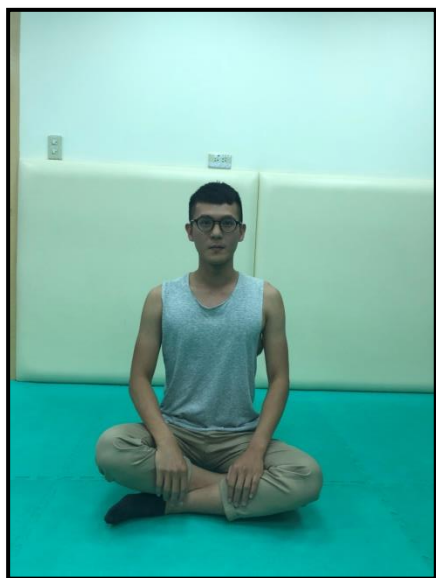


兩腳與骨盆同寬，身體直立不駝背，讓手沿著大腿外側往下滑，至對側胸腰部有緊繃感，也可將另一手往天花板方向上抬，使胸腰側伸展幅度增加，每次伸展停留 10 秒鐘，並保持深呼吸。

坐姿伸展



臀部坐在後腳跟上，兩手伸直盡可能往前延伸，過程中臀部不可以離開腳跟，每次伸展停留 10 秒鐘，並保持深呼吸



身體向一側旋轉，一手固定於大腿外側，另一手在臀部後側，使胸廓打開不駝背。每次伸展停留 10 秒鐘，並保持深呼吸，兩側交替。

諮詢電話：(02)2930-7930 轉 1606

側姿伸展



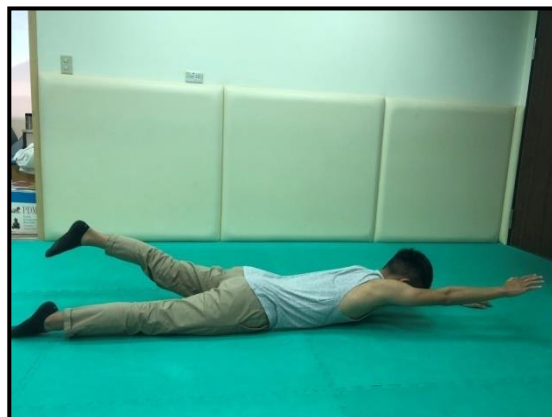
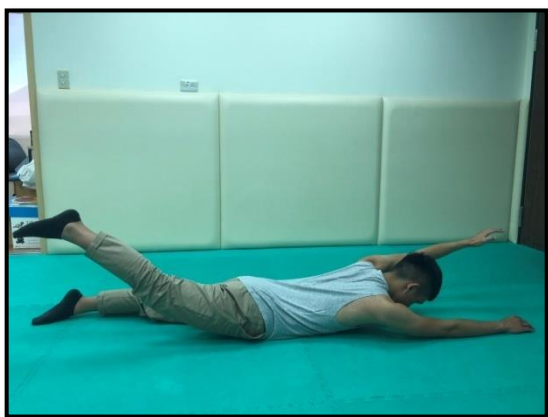
以開口向左側的 C 型脊柱側彎為例，使肋骨最下緣的位置躺在床上，上半側垂出床原來牽拉左側較短、緊的肌肉群。每次伸展停留 10 秒鐘，並保持深呼吸。

➤ 肌力訓練：



以開口向右側的 C 型脊柱側彎為例，藉由抗地心引力身體往上抬，訓練左側被拉長、較無力的肌肉群。每次上抬停留 10 秒鐘，並保持深呼吸。

吸氣時手腳延伸拉長，吐氣同時上舉手腳，胸口微微離地，吸氣停到在手腳上舉的位置，吐氣放下，注意頸部不後仰。配合著吸氣吐氣反覆地做。



吸氣時使左手及右腳往前延伸拉長，吐氣時上抬左手及右腳，再一次吸氣時停在上抬的位置，吐氣時放下肢體。角度不宜過大避免骨盆及軀幹產生旋轉，配合著吸氣吐氣兩側交替著做。

➤ 坐姿矯正



兩腳應與骨盆同寬，骨盆平均的放在椅面上，身體往上延伸拉長，下巴微收，維持脊椎的曲度。