



不少人姿勢欠佳，站不直，坐着時也高低膊，外觀上自然不好。但他們或許不知道，姿勢不佳背後，可能隱藏疾病。其中一個常見情況，是「脊柱側彎」，患者因為脊柱結構改變，因而無法挺直腰骨。

為何會有脊柱側彎？患有脊柱側彎應如何矯正？今期義肢矯形師為我們解構何謂脊柱側彎。

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：張文彪

養和醫院義肢矯形師
梁永健

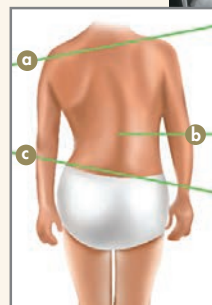
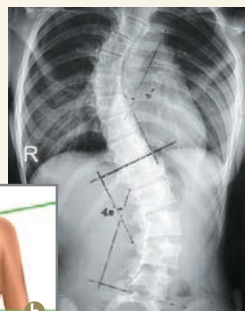


甚麼是脊柱側彎？

養和醫院義肢矯形師梁永健說，簡單來說脊柱側彎是脊骨彎了。怎樣才算彎曲？我們先了解脊柱結構。梁永健解釋：「我們的脊柱由七節頸椎，十二節胸椎，五節腰椎，五節骶骨和尾椎所組成，脊柱支撐身體，是軀幹肌肉的附着點，負責保護中樞神經系統。正常的脊柱從背部看應該排列成一條直線，十分整齊，當脊柱超過十度左右不對稱，呈『S』或『C』字形狀，就是脊柱側彎。」

甚麼人會有脊柱側彎問題？梁永健說，任何年紀人士包括兒童、青少年及老年人都可以有脊骨彎曲的問題。長者一般是由退化、創傷造成，而青少年則是突然出現，即「自發性脊柱側彎」，以少女較多，女孩患脊柱側彎機會比男孩高約三至四倍。由於青少年人處於發育中，身體結構變得不穩定，脊柱側彎問題會十分容易急劇惡化，並造成永久影響，故這一類要及早正視。

青少年為何患有脊柱側彎？梁永健說大多數病例原因不明，若上一代有此問題，下一代的患病風險或會略高，但遺傳因素不明顯。



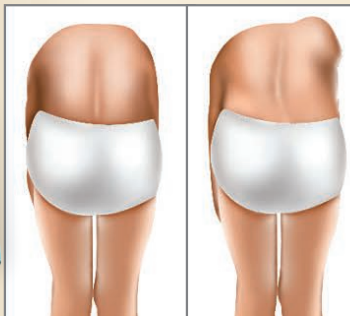
- ▲ X光圖片清楚見到患者脊柱呈「S」字形。
- ◀ 脊柱側彎特徵
- a 肩膀左右不對稱
- b 脊柱彎曲
- c 臀部左右不對稱

脊柱側彎有何影響？

有脊柱側彎的青少年，會有何影響？梁永健說，主要影響外觀，脊柱側彎患者在外表上容易辨別，由於有礙儀容，或會影響青少年的自信心、社交、心理成長以及發育。

「脊柱側彎如情況嚴重，有可能會引致呼吸困難，及日後對懷孕造成障礙。不過嚴重的脊柱側彎個案較少見，因為現時醫學進步、父母重視子女健康成長，加上學校老師的關注，絕大部分脊柱側彎患者會被發現，由專業人員跟進。」

早期的脊柱側彎不會令患者感到痛楚，到後期才有明顯彎曲，故梁永健提醒家長可以從以下各項準則，留意子女是否有脊柱側彎情況：



▲ 左邊為正常脊柱，右邊為脊柱側彎導致背部兩側高低不對稱。

- 1 耳朵左右不對稱
- 2 肩膀左右高低不平 (高低膊)
- 3 肩胛骨 (俗稱「雞翼位」) 左右不對稱
- 4 盆骨位 (臀部) 或腰部左右不對稱

父母亦可以站在孩子背後，孩子身體慢慢向前彎下，雙膝伸直，雙手放於雙膝間，然後觀察孩子的背部是否兩側高低不對稱。

矯形腰架矯正彎曲情況

如發現孩子有脊柱側彎問題，當然要盡早帶孩子見醫生評估狀況，有需要時進行治療。

梁永健說，脊柱側彎的嚴重程度分為三級：

第一級

側彎角度10-25度，需要接受運動或物理治療，並定期監察，通常每半年一次。

第二級

側彎角度25-40度，需配戴矯形腰架及接受運動或物理治療。

第三級

側彎角度超過40度，必須以手術防止惡化。

梁永健說，由於脊柱側彎在青少年發育期出現，這期間骨骼生長發展，脊柱有機會在短時間內變形惡化，故必須及早矯正避免側彎情況加劇。

若評估為第二級脊椎側彎的情況，或會建議患者穿着矯形腰架，目的是防止側彎情況惡化。

「矯形腰架是利用物理力學把彎曲變形的脊柱推回正常位置。由於青春期的變化很大，所以一般要求患者每天穿戴腰架二十三小時，直至骨幹發育完成（即大約十六至十八歲），期間每半年檢查一至兩次，監察病情，及調校腰架。」

腰架是針對每位患者情況而度身訂造，物料為高溫塑料，需要做到貼身才能有效矯形。患者穿着時需要先穿上內衣，注意保持乾爽；少女們亦要先穿上胸圍，但要避免用鋼絲款式。腰架分為全身型及半身型兩類，全身型的無論男女都會預留胸腔位置，以免壓住胸口影響呼吸或阻礙發育。



▼ 矯形腰架需要度身訂造，做到貼身，穿上後再穿外衣。



▲ 腰架物料為高溫塑料，分全身型及半身型兩類。

運動訓練 強化肌肉

脊柱側彎患者亦可以在物理治療師指導下進行運動，希望強化肌肉，避免病情惡化。梁永健說，脊柱側彎有機會引致肌肉不平衡及影響姿勢，日常的運動訓練可以加強肌肉力量，穩定脊柱。患者亦要多進行深呼吸運動，以保持肺部功能，避免因脊柱側彎而降低肺功能。

嚴重的脊柱側彎需要進行手術矯正，但手術始終有風險，術後雖然將椎骨移回正常位置並加以固定，但患者的脊椎活動幅度會降低，有機會令其他關節受壓。所以一般患者都會先用腰架治療，情況無法控制才考慮接受手術。



▲ 脊柱側彎患者可以由物理治療師指導下進行運動訓練，改善病情。圖為其中一個拱背動作。

青少年 提防 脊柱側彎