

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200016
主題	脊椎側彎	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

你常背個笨重的大包包或是一手提著笨重的菜籃把肩膀壓得一高一低嗎？有時為了怕背帶滑落，肩膀還會不自覺的高聳，或是一手提著笨重的菜籃呢？久了之後這種情況會造成脊椎側彎呢？脊椎是人體的中軸主幹，共有七節頸椎、十二節胸椎、五節腰椎、五節薦椎及四節尾椎，由上到下整齊排列而成，基本上應該是成一直線，不偏不倚，假若出現或左或右彎曲，就是所謂的「脊椎側彎」了。

脊椎側彎的原因有很多，可能是姿勢不良、先天骨骼發育缺陷、或是神經肌肉疾病等等。脊椎側彎可概分為結構性與功能性，結構性脊椎側彎的多數患者屬於原因不明，發生率約為 2%，這類患者以女性居多，在青春時期因為骨骼快速發育，可能會使側彎角度快速增大，臨床上可看到患者站立時兩側肩膀高度不對稱，骨盆及腰線的水平線會傾斜，觸診背部時可發現脊突與肩胛骨會有一側較為突出，請病患將身體前彎時會使肩胛骨突出更為明顯；功能性脊椎側彎的原因常常是長短腳造成骨盆高低不一，如果早期發現，利用鞋墊矯正兩腳腳長至相等，脊椎側彎就會消失了。

當患者前來求診時，基本的身體視診與檢查做完後就要照 X 光來計算側彎角度，這關係到以後的治療選擇，尤其在即將進入青春期的女生是很重要的，因為他們在此時期發育快速，經常幾個月後角度便大幅增加，需要穿背架矯正或甚至要動手術，所以這個階段的追蹤非常重要，不可不慎。

一般來說，初次照相側彎角度若小於 20 度時，可先教導病患作脊椎的伸展與柔軟運動，如果把側彎的脊椎與附著在其上的肌肉想成是一把弓，病患要往側彎凸向的那一側伸展以便把緊繃的肌肉拉長，或者是吊單槓把脊椎拉直，有很多不同的姿勢可以幫助伸展脊椎及附近的肌肉；如果會有腰酸背痛的症狀，可以利用熱敷加上藥物來改善。如果照相側彎角度介於 20~40 度時，便要穿上矯正背架，醫師會根據側彎發生在胸椎或腰椎而處方不同型態的背架，重點是穿著的時間一定要夠，除了洗澡時取下，整日都要穿著，包含睡覺時間，一直穿到青春期末，側彎角度不會再有變化為止。若照相側彎角度大於 40 度時，可能就需要手術治療以防止角度繼續增加造成嚴重胸廓變形，會影響到心臟與呼吸功能及神經壓迫。

大多數脊椎側彎的患者情況都屬於輕微，藉由運動、藥物，注意姿勢，適當的休息，就可以快快樂樂享受生活了。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。