

青少年與家長的煩惱

脊椎側彎

文/復健部 蔡素如 主任

在門診常常遇到焦慮的家長，帶著國高中年紀的孩子來求診，擔心地問「我的孩子在體檢的時候發現脊椎不正，該怎麼辦？」。家長偶爾會注意到「孩子肩膀外觀看起來一高一低的，這是不是有問題？」。遇到這樣的狀況，家長和孩子都有很多疑慮想要了解，在此將門診常見的問題列出，提供給家長們參考。

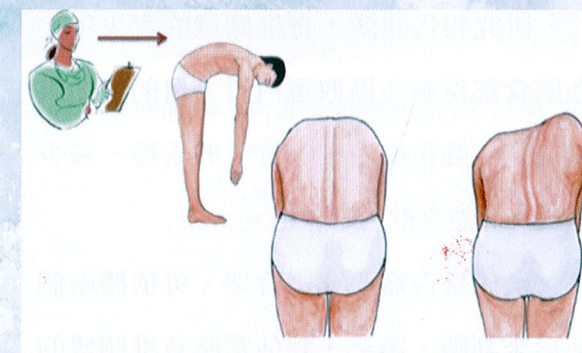
一、脊椎側彎是什麼？有什麼症狀？

臨床上，脊椎結構一旦發生側向的彎曲，角度超過10度以上就稱之為脊椎側彎，常見於青春期的青少年，目前還找不到特殊的發生原因，就稱之為特發性脊椎側彎 (adolescent idiopathic scoliosis, AIS)。少數患者有可能會因為神經肌肉系統病變或先天性脊椎發育問題而引起，通常需要由醫師檢查後確認。

就症狀來說，輕微側彎通常不會有特別症狀，少部份患者會有背部痠痛、坐姿不正等表現。流行病學調查發現，脊椎側彎角度超過20度以上的女性比男性的盛行率顯著增加5到10倍。

二、脊椎側彎要做哪些檢查呢？

最簡單的測試就是讓受測者站立且雙膝打直，然後做直體前彎的動作，觀察背部，如果兩側背部一高一低，脊椎側彎的機率就很高(圖一)；簡單的測試在家就可以執行。就醫時詢問病史是否有背痛、肺功能降低、神經肌肉異常等合併症狀。為了排除下肢腿長不等的影響，量測雙腳長度是否有差距也是必要的。



(圖一)圖片來源：中華民國脊椎側彎病友協會

脊椎側彎的嚴重程度，需透過X光檢查(圖二)，醫師會測量科布角度(Cobb angle)來評估。測量的姿勢，一般來說，裸足站立照相測量，要比平躺臥姿照相更符合平日脊椎的常態也更客觀。青少年發育快，常是脊椎側彎惡化最顯著的時期，透過X光檢查骨盆上段，以髖骨生長板骨化的情形來評估發育狀態。

三、如何治療？

脊椎側彎需要多方面的治療配合，包括：定期復健運動、增強肌力，尤其增強脊椎旁肌肉以及核心肌群。經常做拉筋運動保持胸廓擴張的彈性度，及維持脊椎的柔軟度。安排心肺耐力訓練，以維持正常心肺機能的發育。平日則要維持坐與站的良好姿勢，坐臥時盡量不要使用太軟的座椅或床墊。

研究報告建議，脊椎側彎的青少年，在飲食部份應多攝取蛋白質，目的增加肌肉質量、強化發育中脊椎骨的支撐，減少因長高而使脊椎側彎惡化。

至於是否需要穿戴背架，可依據兩個情形來判斷。第一、評估當時脊椎側彎的

角度大小與發育狀態；第二、定時追蹤期間脊椎側彎是否持續惡化。

當側彎角度介於10到19度且還在發育的青少年，建議六個月定期追蹤。一旦側彎角度超過20度，或在追蹤期間角度增加5度以上，則建議穿戴背架。

當側彎角度介於20到39度之間的青少年，是否採用觀察追蹤或穿戴背架治療，應與醫師討論治療策略，根據個人的狀況決定。若決定穿戴背架，亦需讓患者瞭解，背架治療的目的是減少惡化，而非將變形的脊椎拉直。

背架一天需要穿戴多久？早期的建議是一天23個小時，但絕大多數患者都難以完全配合。依據最新研究報告顯示，穿戴背架一天超過13個小時的患者，相較於不到6小時的患者預後較佳。不過值得留意的，這項研究是以骨骼發育成熟後脊椎側彎角度不超過50度作為評估預後的基準，這與目前家長和患者對於治療成果的期待是有一段落差的。所以若欲有效減緩脊椎側彎惡化，目前建議背架穿戴的適當時間是一天18個小時。

若側彎角度超過40度、甚至大於50度且還在發育狀態，經醫師評估已經不再適合

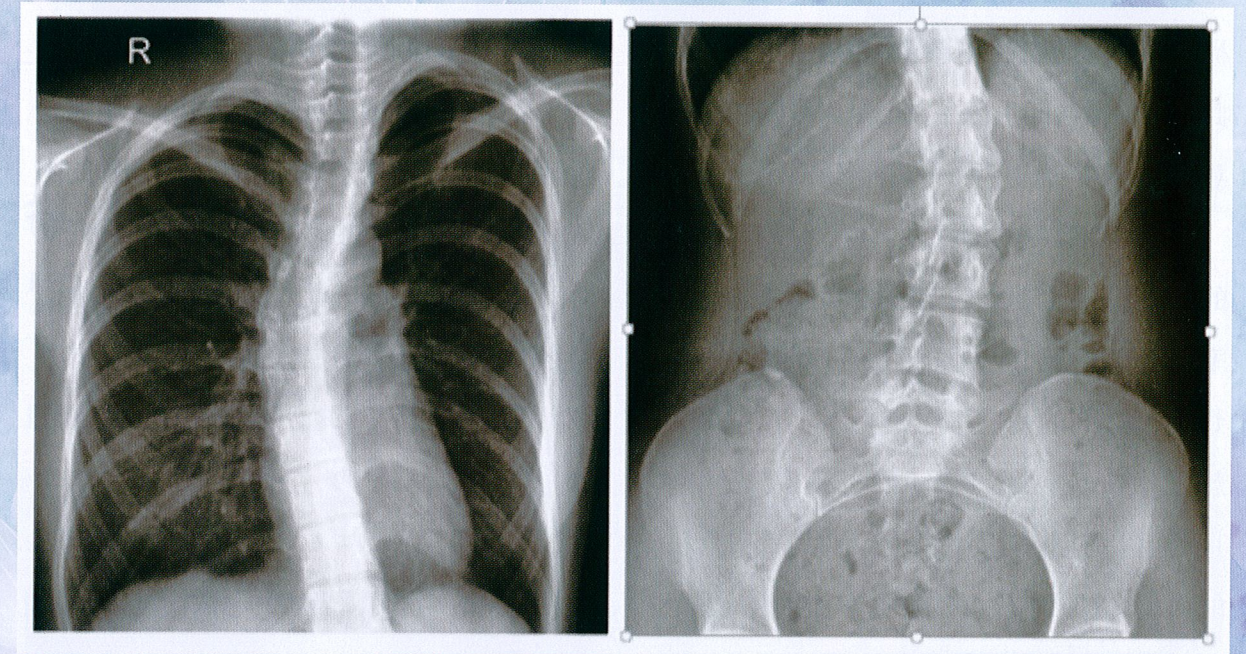
使用背架的患者，則優先考慮手術治療。

能發育，也可能壓迫脊椎神經，需要提早評估與治療。

四、未來的影響？

輕中度脊椎側彎的青少年，日常生活通常不會受到影響。若是女性，將來面臨懷孕或生產，也幾乎與正常孕產婦無異。唯獨嚴重脊椎側彎可能會影響胸腔心臟和肺臟的機

就讀國高中的青少年，面對學校同儕的評論，可能會影響穿著背架上學的意願，關於這點，家長宜多關懷，並予鼓勵支持。患者本身則應多做各類型運動，強化肌力，保持柔軟度，持之以恆，有助於脊椎側彎的治療。



(圖二)脊椎X光檢查顯示胸椎與腰椎分別出現右向與左向的側彎，合併脊椎椎體旋轉，肩高與肋骨間距不等現象。