

## 兒童系列之二 青少年脊椎側彎的煩惱

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

最近接送小孩上下課時發現，許多剛上初中的學生走路的姿勢有點奇怪，也許是因為側背書包又很重的關係，上半身稍傾斜於一側行走（如圖1）。這樣的負重姿勢除了會造成肩頸痠痛與腰酸背痛，更容易演變成日後患脊椎側彎的現象。

根據研究顯示，台灣地區脊椎側彎的發生率約3-5%，好發於10-15歲正發育青少年，尤其女性佔大多數，男生與女生的比例大約是一比九。由於青少年正值發育期，所以側彎惡化的速度也比其他年齡層來得更快，明明覺得小孩看起來怪怪的所以帶來看診，量測脊椎側彎的角度（Cobb angle）僅8-9度，請家長觀察是否有變化，等到半年後再來，已經達到25度，建議要穿背架防止繼續惡化了。

一般而言，家長發現小孩的姿勢看起來怪怪的，卻又說不出來；因為這時候脊椎側彎的角度並不大，可能會覺得兩邊肩膀不一樣高、骨盆高低不對稱甚至有些長短腳、身體前彎時單側肩胛骨隆起，這些都是脊椎側彎初期的症狀。此時在X光上所呈現的側彎多是「C型」；但隨著時間以及身體代償平衡，身體外觀看起來似乎比較直了，但是脊

椎周邊肌肉、韌帶失去穩定性平衡使脊椎變形，甚至會發生骨盆旋轉的現象，後來轉變成「S型」，更容易會有腰酸背痛的現象產生。

青少年族群大多數的脊椎側彎屬於非結構性的脊柱側彎，可能因為長時間姿勢不良使得脊椎左右兩側肌肉不平衡、骨盆傾斜，讓脊椎曲線產生的暫時側彎現象，當這類非結構性側彎的小朋友躺下來時，側彎現象就消失了！一般輕度脊椎側彎是指以X-光量測脊椎側彎小於20度者，大多時候只要矯正姿勢以及肌肉強度左右不均，就可獲得改善；可以請治療師針對單側緊繃的肌肉給予伸展拉筋訓練、無力的肌群給予適度肌力強化訓練以及核心肌群訓練，經過3-6個月不間斷練習，通常就會有不錯的成果，並配合每半年定期追蹤檢查一次即可。

但是，當側彎程度達到中度，也就是側彎介於20度到40度之間，除了以運動方式改善側彎程度之外，還必須穿著矯正型背架，以避免側彎的情形不斷惡化，同時更要密集的追蹤檢查。穿著矯正背架僅是被動避免惡化，並不能使側彎程度改善，仍需請治療師教導未穿著背架時正確的姿勢訓練、脊椎控



制、肌力與伸展運動，否則過度依賴矯正型背架，反而達不到預防側彎角度增加的效果而使得肌力越來越差，側彎程度加重。

簡易的脊椎側彎評估通常請小朋友將身體慢慢向前傾、雙手自然下垂，治療師站在背部正後方檢視肩胛是否呈水平，背部脊椎中線是否歪斜呈現C型或上背單側隆起就很有可能已經脊椎側彎了。詳細的檢查仍需請醫師開立x光量測脊椎側彎的角度，並注意是否發生骨盆旋轉，傾斜造成長短腳的現象。

雖然一般研究認為非結構性側彎的發生並沒有特殊原因，但臨床上發現也許跟平常背書包負重，長時間讀書的坐姿、平常站姿有關係；因為長期不正常的姿勢，造成單側肌肉緊繃與對側肌群無力，產生脊椎外觀如同「C型」彎曲；因此設計早期輕度側彎運動處方時，以伸展凹側緊縮的肌群，並加強

凸出側的軀幹肌力，以達到兩側的肌肉平衡，達到矯正的目的。以凸向左側C型側彎矯正運動為例，可以運用類似跪拜臥姿，跪坐且雙側臀部緊貼腳跟不要離開，緩緩將雙手向前伸展直到上背有些緊繃感覺為止，之後雙手緩緩向左側方移動，直到右上背有些緊繃感覺為止（如圖2），維持這個姿勢1分鐘重覆3次，早中晚各做一回合來讓右側較緊繃肌肉放鬆。

另一項運動則是請小朋友先做出高跪臥姿，之後將左手向前平舉（如圖3），注意脊椎維持直線，不要歪斜一側。這個姿勢維持10秒重覆10次，早中晚各做一回合來讓左側較無力肌肉增加肌力。特別是非結構性側彎的小朋友及早開始練習，每天規律執行，每3-6個月定期檢查，越有機會將不正常角度矯正，避免側彎的問題；甚至因為外觀有異，而引發正常交友心理障礙。



圖一 脊柱側彎



圖二 跪拜臥姿



圖三 高跪臥姿