



青少年原發性脊柱側彎運動

原發性脊柱側彎最常發生的年齡為10-17歲的青少年，80%個案的脊柱側彎形成原因未知。從X光上可見到脊柱側彎的位置、側彎的幅度、椎骨旋轉的角度，通常會以科布氏角（即側彎的幅度）來定義嚴重程度。脊柱側彎的定義是科布氏角超過 10° 。脊柱會在三個平面都扭曲，從後面看是向側邊彎，從側面看是生理弧度改變（原本後凸的背部變平，而原本微微後凹的上腰部則向後凸），從頭頂往下看胸或腰部則亦相對於肩部而扭曲。而 10° - 25° 的脊柱側彎需要再追蹤及針對性脊柱側彎運動， 25° - 45° 需要背架治療及針對性脊柱側彎運動， 45° 以上會建議手術治療。

注意事項

- 脊柱側彎惡化的風險與年齡相關。若發現有脊柱側彎時，病人尚未開始增高，側彎的惡化風險就會很高。
- 在青少年期骨齡尚在發育，惡化風險較高，同時側彎改善的機會亦較高；若長大發育已近尾聲，惡化風險較低，但同時側彎改善的機會亦有限。
- 側彎幅度增大若不治療可能會導致將來發生呼吸困難、心臟壓迫等問題。
- 脊柱側彎病人可能缺乏維他命D，骨質密度減低，宜適量補充維他命D或含有維他命D的食物（如鮭魚、香菇）。
- 需注意不良姿勢，如駝背、盤腿坐、背書包過重（超過體重10%），會使腰部生理弧度消失而加劇脊柱側彎惡化。

基本運動

- 牽拉運動：

側躺(凸邊在下凹邊在上，同時將一網毛巾置於曲線尖峰處以消除曲線)，上方手臂超過頭部做延伸牽張的動作。每次至少需維持20秒，重複5次，每日3回。



- 貓與駱駝運動：

採四點著地，先把頭和尾椎抬高，將腰椎肚臍下沉靠近地板，骨盆前傾以增加腰椎弧度；接著一節一節拱背，將腰椎肚臍上推往天花板方向，來回活動3-5次，重複5組，每日3回。



針對性脊柱側彎運動

- 矯正性運動：

一般運動較無法有效改善脊柱側彎，必須是針對脊柱側彎類型、改善生理弧度、包含反旋呼吸方法的運動，而且讓病人容易在家跟著執行。



- 依個人脊柱側彎方向不同而訂，詳情請洽復健門診。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2275
HE-88032