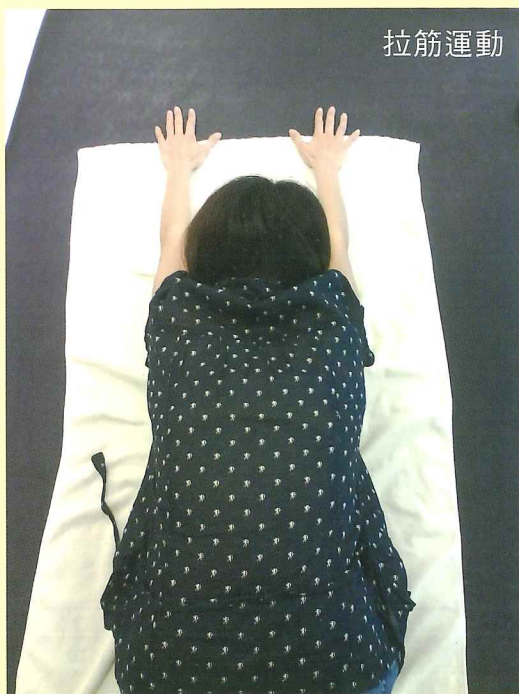


■ 日常生活注意事項

1. 站立時應兩腳平站，像一般大家最常隨意站的三七步就是不良站姿。
2. 坐著時翹二郎腿是不好的習慣，易造成骨盆歪斜。
3. 背包不要長期單肩揹負，兩肩輪流分擔重量最好，以防脊椎側彎。
4. 撿拾重物宜蹲下取之，直接彎腰會造成脊椎很大的負擔。
5. 運動方面如伸展操、散步、游泳...等，很適合強化自己的肌肉及骨骼關節。
6. 飲食方面，多攝取鈣質，強化骨骼。



拉筋運動

文 / 物理治療師 黃芝毓

財團法人恩主公醫院 兒童發展聯合評估暨早療中心

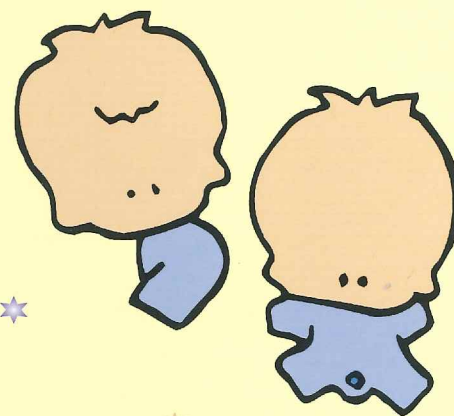
臺北縣三峽鎮復興路399號
聯絡電話：(02)26723456 轉 6920
E-mail：eck6800@hotmail.com
網站：<http://www.eck6800.idv.tw>



恩主公醫院

早期療育 / 復健科 物理治療

脊椎側彎



台北縣三峽鎮復興路399號
電話：(02)26723456轉7418

現在兒童因活動空間狹小及升學考試壓力、與沉迷於電視、電玩等等原因，使得正值身體發育期的學童身體活動量普遍不足，導致肌力缺乏鍛煉，以及因寫字時的姿勢、書包的背法、桌椅高度不合、進而造成脊椎側彎的產生。

Q.什麼是脊椎側彎?

在正常情況下，一個人的脊柱排列是接近一直線的，若脊柱變成S型或是C型，則稱為脊椎側彎。兒童時期的脊椎側彎，往往容易被家長忽略，直到進入青春期的時候，才因為腰痠背痛、姿勢明顯不對稱才被診斷出來。

Q.脊椎側彎的原因?

腳長不等長 / 姿勢不良 / 神經肌肉問題: 腦性麻痺、肌肉失養症...等等。



簡易運動



拉筋運動



■ 脊椎側彎的影響

兒童時期的脊椎側彎，往往沒有顯著的症狀，隨著年齡的增加，姿勢不良所導致的身體的疼痛才開始慢慢浮現，如：肩痛、腰痛、背部痛、椎間盤突出...等等。舉例來說，若是頸椎神經受到壓迫可能造成頸部、肩部、手肘、手部的麻痛或是無力，若是胸椎神經受壓迫，則會造成胸悶，若是腰椎神經受迫，常見的即是坐骨神經痛。

■ 脊椎側彎的治療原則

小於20度：只需要注意姿勢矯正及運動治療，同時每半年追蹤檢查一次即可。

20~40度：需配合背架以及肌肉強化訓練使能維持效果，一般需要2~3年的矯治時間。

大於40~45度：此類患者加速變形並影響心肺功能，故建議施以外科手術矯治為宜。

肌力訓練

