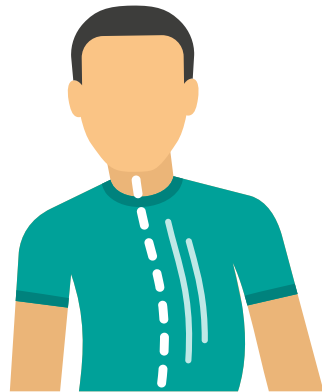


青少年 小心脊柱側彎！



文 / 劉玉玲 花蓮慈濟醫學中心合心十樓病房護理長 編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「不要讓孩子輸在起跑點上」是許多父母為子女設想未來的急切心情，如果每個孩子能在成長發育的過程中，健康平安的長大，就有機會實現未來的夢想；但如果在青少年期「脊柱側彎」，就變成一個很大的健康隱憂了，但這又是青少年常見的健康問題，不得不小心注意。

無痛且無徵兆 成長期要留意

脊柱側彎，顧名思義就是脊柱構造不對稱，形成向側面彎曲的現象。正常站立狀態下，原本從身體後方觀察，脊柱應成一直線，但若是脊柱形狀很像把字母 S 或字母 C 拉長，就是所謂的「脊柱側彎」了。脊柱側彎一般發生在九到十五歲之間，是脊椎快速發展的時期，常發生的部位在胸椎、腰椎；有家族遺傳的傾向，女生發生率比男生高。

脊柱變形通常是無痛性、沒有症狀的，加上青少年缺乏機會觀察自己的背部、長頭髮或穿著寬鬆的衣服，且一般人認為青少年姿勢不良，是常見的事情，而不易發現畸形，所以青少年脊柱側彎的程度，往往難以得知。

三類原因 四種檢查法

脊柱側彎發生的原因仍不確定，但推斷可能為三大類：

1. 功能性原因：如姿勢不良或腿長不一。
2. 構造性原因：先天性缺陷或神經肌肉方面的疾病。
3. 原發性：是脊柱側彎最常見的型態，原因不明。

對於脊柱側彎的處理，以早期發現、矯正現有側彎、預防進行性側彎為原則。由於脊柱側彎病患，百分之八十屬於不明原因，多發生於國中女生，因此，在沒有任何不適症狀時，早期發現就顯得特別重要，只能靠自己發覺或旁人觀察而發現；如果平時站立或走路時，肩膀高低相差很明顯，或原本就有長短腳，應該特別留意，故以下提供父母親可以在家中自我檢查的方法。

在檢查的方法上，有幾種方式可應用，其中最便利且判斷率高的檢查方法為全身性評估、脊柱檢查、立姿檢查和前屈身檢查法四種，適合觀察者或自我進行檢查之用。

1. 全身性評估：注意全身神經肌肉發達情形。在先天性側彎症會合併先天性心臟病。
2. 脊柱檢查：讓病患直立站著，由背後觀看，最明顯現象是脊柱向一側彎曲。
3. 立姿檢查法：較易操作，受檢者雙腳併攏自然站立，以量尺從枕骨垂落測量脊柱彎曲的偏向。
4. 前屈身檢查：較易操作，適合脊柱側彎早期檢查，且可以快速測知是否有脊柱側彎，讓受檢者赤腳站在平地上，雙腳打開與肩同寬，膝蓋伸直，身體前彎，髖部屈曲 90 度，雙手自然下垂，檢查者站在受檢者後方，兩眼視野和受檢者背部最高點在同一水平，觀察兩邊肩膀、兩邊肩胛骨、背部、腰部形狀是否對稱，高度是否相同，若有一高一低相差一公分以上，則可能懷疑有脊柱側彎這時就須求助專業人員，利用 X 光片和一些理學檢查，

來確定側彎的位置、方向、角度，才能決定治療方式。

改正姿勢與運動 挺直身子迎未來

如要預防脊柱側彎可以從功能性原因：如姿勢不良著手，透過運動的方式：如仰臥起坐、吊單槓、伏地挺身、蛙式游泳等，增加柔軟度、肌力及避免脊椎彎曲惡化；也可穿背架以停止脊柱側彎的情形惡化，但是無法恢復已經彎曲的脊柱，背架必須穿到骨骼完全長好才行。

脊柱側彎發生在生長發育快速的時期，如果父母親能早期發現，嚴密追蹤、矯正治療，配合適當的運動方法，減少因姿勢不良造成的脊柱側彎，便顯得非常重要。也祝福每一個孩子能在青春期的「行得正、站得直」，免除脊柱側彎之苦。🌱

正常脊柱與脊柱側彎比較

正常	可能有脊柱側彎
受檢者站立，檢查者在後方觀看	
<ul style="list-style-type: none"> * 頭中心點在臀中線 * 肩膀同高 * 肩胛骨突出高度相等 * 髖骨同高且對稱 * 手臂至軀幹間距相同 	<ul style="list-style-type: none"> * 頭偏離臀中線 * 一邊肩膀較高 * 一邊肩胛骨較高，且比較突出 * 一邊髖骨比另一邊突出 * 手臂至軀幹間距不均
受檢者前彎，檢查者在後方觀看	
<ul style="list-style-type: none"> * 上背及下背兩側對稱 * 髖骨同高且對稱 	<ul style="list-style-type: none"> * 一側肋骨或下背部不對稱
受檢者前彎，檢查者在前方觀看	
<ul style="list-style-type: none"> * 上背及下背兩側對稱 	<ul style="list-style-type: none"> * 上背或下背不對稱，或上下背均不對稱
受檢者前彎，檢查者在側方觀看	
<ul style="list-style-type: none"> * 背部弧度平順對稱 	<ul style="list-style-type: none"> * 背部弧度不平順：肩膀突出、圓背