

什麼是脊柱側彎？

所謂脊柱側彎，是指脊骨向左或向右彎曲成 C 形或 S 形，常見的側彎位置在胸椎和腰椎之間。

脊椎側彎通常發生於青少年期，以女性居多，病發初期常不易察覺。患者沒異樣感覺，只當脊骨彎曲至較嚴重程度時，才會影響到其外觀及出現其他問題，患者才會察覺，根據香港政府衛生署數字顯示，2005 年有 16.7% 中學生患有脊柱側彎，較 99/00 年度上升逾 7 個百分點；其中以中學女生情況較嚴重，比例由 11.6% 大升至 19.5%，即約 5 名女生有一名患該病，約為男性的 6 倍。。

脊柱側彎的成因

脊柱側彎並沒有明確的病發原因，只知是由於脊骨發展不平衡與兩邊脊骨肌肉發展不對稱所致：則發育期階段，肌肉的生長速度，與關節骨骼的生長速度協調不一，因而出現脊柱側向一邊的情況。而因為女性的發育速度較快，所以在先天性脊柱側彎患者中，以女性患者較多。醫學上估計，先天性脊柱側彎成因，可能有遺傳因素，另外，若患上扁平足或長短腳，也可由於生物力學的改變，誘發脊柱側彎的產生。若先天性脊柱側彎患者仍處於發育年齡，惡化機會較成人高，側彎情況甚至有每年增加 5 或 10 度的快速發展。

成人脊柱側彎症，多是由青少年時期輕微的脊柱側彎加上後天因素所引致或深化而來；脊柱的退化及骨質密度降低亦會造成成人脊柱側彎症。

後天因素包括：

- 單邊性工作：習慣單邊背手袋、單邊提取重物如公事包等。
- 運動創傷：因運動造成創傷，令軟組織受傷或令關節移位。
- 日常姿勢：日常生活姿勢不正確令軟組織勞損或令關節錯位。
- 睡眠環境：床褥和枕頭的軟硬度不適合、又或俯睡的睡姿都是成因。
- 身體因素：體內器官出現發炎或腫瘤，身體因想避開這位置而側埋一邊。

脊柱側彎的影響

脊柱側彎患者的肌肉平衡會較差，因為脊骨側向一邊，左右兩邊的軟組織所受的壓力不一，平時進行任何動作、活動，受力程度都會造成不平衡的情況。而由於邊關節及軟組織受力不一，退化速率亦相對不同，脊椎側彎的一邊，受力會較大，關節會加促退化，特別容易有產生骨刺、磨蝕關節、軟組織勞損等情況。

嚴重的脊柱側彎有機會影響胸廓，使肋骨無法如常擴張，致令胸腔變小，影響心肺功能、呼吸及血液循環，心肺功能的衰竭更有機會致命。

嚴重的脊柱側彎會影響外觀，有機會引起心理問題。

脊柱側彎有機會引發身體的連鎖痛症，例如肩頸痛、腰背痛、膝痛、足痛手腳麻痺等。

脊柱側彎的治療

脊柱側彎幅度越少，矯正機會愈大，但若脊骨處於不正確狀態愈久，附近的肌肉、軟組織、韌帶、筋腱都會受到影響，減低治療效果。大約 70-80%病人於治療後都可改善側彎情況。

有時肌肉收緊，都可能會造成輕微側彎的情況，所以 5-10 度的側彎，一般都不當是病態性側彎，只需注意日常生活姿勢，保持適量運動即可。但側彎情況在 10 度或以上，就必須正視。嚴重的脊柱側彎情況，可能需要長時間佩帶矯型腰封；嚴重至 50 度甚至以上者，甚至可能需要接受矯形手術，植入金屬支架以固定脊柱正確位置。

脊柱側彎治療原則：

- 。 軟組織治療
- 。 矯正關節
- 。 矯正日常不良姿勢
- 。 適當運動

物理治療利用熱療、電療、超聲波等治療與脊柱側彎相關的軟組織勞損。繼而以手法治療矯正移位或錯位的關節，改善脊柱關節的活動性。因應患者個別情況，物理治療師也會安排患者接受理療按摩療程，加強調節肌肉張力。脊柱側彎患者必須改善日常生活姿勢，避免單邊性工作，及不良坐姿、睡姿等。另外，脊柱側彎患者更要進行適當的運動以調節脊柱週邊肌肉的鬆張程度 增加肌力及改善其柔韌度。大約 70-80%病人於治療後都可改善側彎情況。

脊柱側彎度介乎 20 至 40 度者可考慮配戴矯形支架，但長遠效果並不顯著。

若脊柱側彎度數大 40 度或有影響心肺功能跡象的患者則有可能需要做矯形手術，但由於手術存在風險，故只建議病情進展速度較快和弧度較高的人士進行。

脊柱側彎幅度越少，矯正機會愈大，所以務必及早檢查，從速醫治。