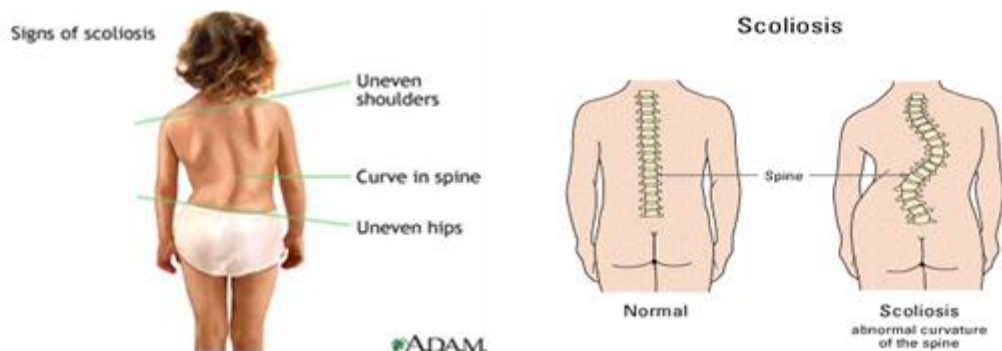


脊椎側彎

正常的脊椎由正面或背面看都應是直立成直線的，如在胸椎或腰椎有向側向呈「C」型或「S」型彎曲，則稱之為脊椎側彎。脊椎側彎對健康的影響，除了體態外觀上的問題外，多半會使患者有長期腰背酸痛的症狀。



脊椎側彎的類型：

1. 結構性脊椎側彎：

結構性側彎則是先天脊椎結構不成或後天創傷以至脊椎無法直立。此種脊椎側彎為不可回復性。這些病症所引的側彎，多需手術矯正及術後治療或復健。

2. 非結構性(功能性/姿勢性)脊椎側彎：



這種側彎是動態的，脊椎的排列沒有旋轉或是結構的改變。所以當病人仰躺或是趴著的時候弧度會消失。

脊椎側彎的嚴重度：

用 X 光照出脊椎側彎狀況再由 Cobb 氏量角法算出角度。一般來說 10 度以內臨床上不列為脊椎側彎，多半視為脊椎不正。因此 10 度以上甚至 15 度以上才會在臨床上認定為側彎。側彎可以用度數來分級：10~20 度為輕度側彎；20~40 度為中度側彎；40 度以上為重度側彎。

治療方式：

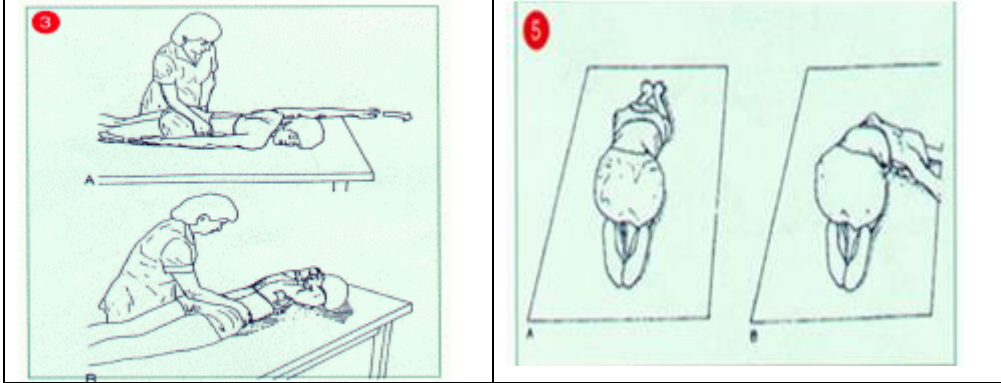
1. 手術治療：如果側彎度數過大(40 度以上)並且有惡化之餘，或已經開始有心肺功能、神經系統上的影響則需評估以手術固定側彎。
2. 非手術治療方式:用在弧度介於 18~40 度

脊椎支架	
 <p>Milwaukee Brace</p>	 <p>Boston Brace</p>
適用於輕微到中度的脊椎側彎，	背架輪廓較低且沒有金屬條，可

對於胸廓高位(頂點在 T8 以上)及高強度弧度的效果很好	以完全貼在病患衣服上。針對低胸腰及腰椎弧度的病人。
------------------------------	---------------------------

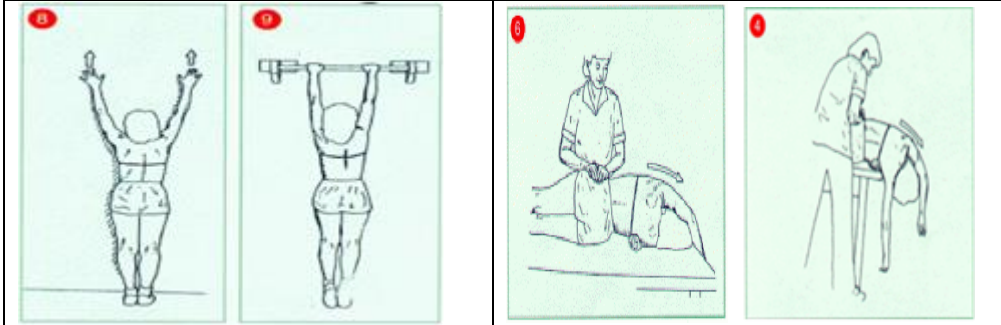
C. 運動治療：

增加緊縮組織柔軟度並延長軀幹



3 臥著，軀幹向凸面彎曲

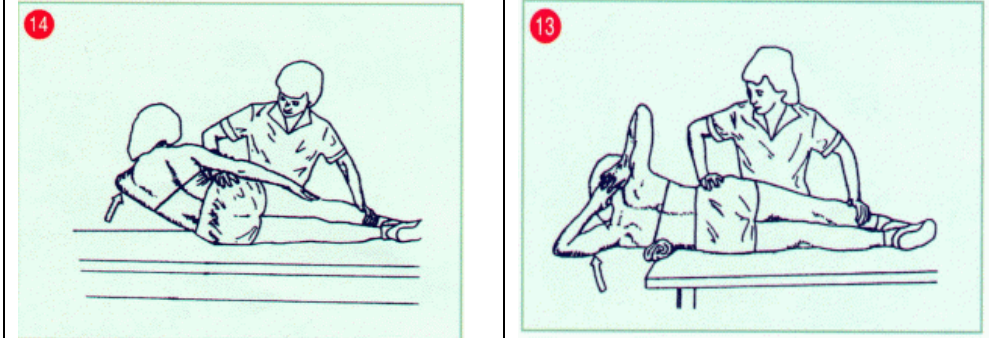
5 跪坐，軀幹向凸面彎曲



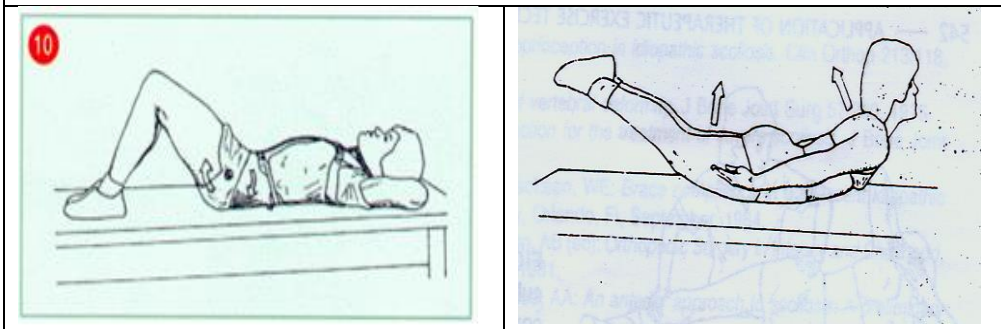
6 伸展軀幹

8 側躺在凸面側，身體下方放毛巾捲

B. 增強軀幹肌肉控制來增進姿勢控制及軀幹穩定



14 側躺在弧度的凹面上，上方往膝蓋延伸



10 訓練腹肌

11 增強髖伸直肌