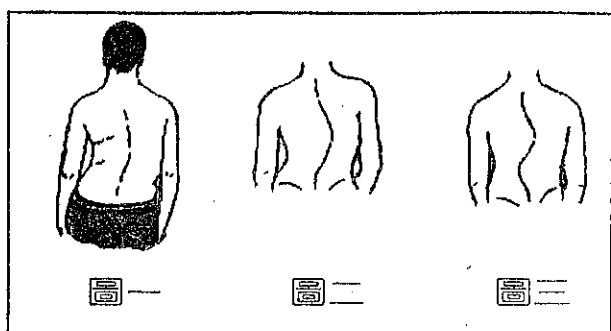


脊椎側彎的復健治療

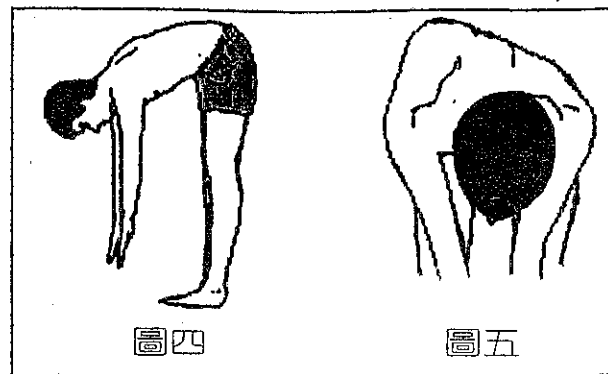
脊椎側彎 (scoliosis, 一般又稱脊柱側彎), 是指原本成直線排列的脊椎骨, 因為各種不同的原因, 造成側方向上的偏移而言 (如圖一)。脊椎側彎發生的原因, 最常見的有兩種: 一種是非結構性的 (non-structural), 例如姿勢不當或由於雙腿長度不一所導致的代償性側彎等等; 另一種是屬於結構性的異常 (structural)。例如先天性的骨髓異常, 不明原因 (有可能是遺傳性的) 以及其他神經肌肉骨骼疾病所致的脊椎側彎等等。

根據側彎在脊椎發生部位的不同, 我們可以將脊椎側彎分類為“腰椎”, “胸椎”或其他混和型的脊椎側彎。另外, 依據側彎的曲線形狀, 我們又可將脊椎側彎分為“C”曲線 (圖二) 及“S”曲線 (圖三) 兩種。側彎的曲線依發生的順序不同, 又可分為“原發性曲線” (primary curve) 及“繼發性曲線” (secondary curve)。而後者之形成, 乃是因原發性曲線產生後, 軀幹系統肌肉代償作用所致。當代償作用達到一個平衡狀態 (也就是頸椎第七節與薦椎第一節之連線跟重

力線平行) 時, 我們稱此側彎的曲線為“平衡性曲線” (balanced curve); 若尚未達此狀態, 則稱為“不平衡曲線” (imbalanced curve)。通常不平衡曲線表示脊椎側彎還在進行中, 角度還會加大。



臨床上如何診斷機椎側彎呢? 除了詳細的神經及理學檢查之外, 一個脊椎側彎的患者, 站立時可能會雙肩高度不一, 骨盆傾斜, 腸骨抬昇 (elevation iliac crest), 以及腰背不正常明顯的綉褶等等現象 (請參考圖一)。其次是軀幹前屈測試 (forward bending test, 如圖四): 在胸椎的側彎有可能看到左右不對稱的肋骨突出 (如圖五); 若發生在腰椎時, 則可能看到左右不對稱的脊側機膨起。最後, 全脊椎X光攝影, 對於脊椎側彎的診斷也很有幫助。



脊椎側彎的治療原則, 是根據曲線角度的大小而定的。一般治療的方法可分為三大類:

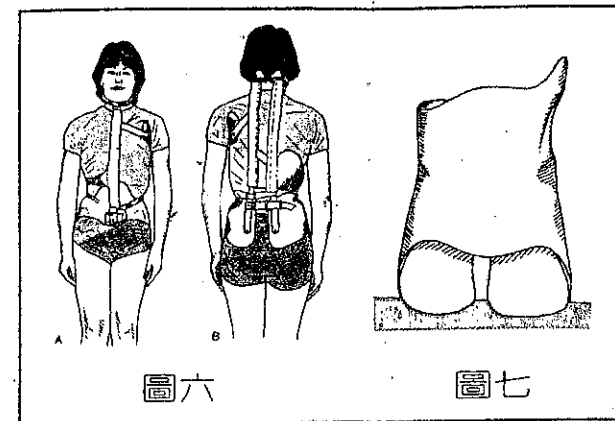
1. 保守治療 (側彎角度20度以內): 包括坐站姿勢之矯正以及運動治療。運動治療的目的, 一方面是保持身軀的活動度; 另一方面是加強弱側肌肉 (通常是曲線突出側) 的強度。必要時, 也可以在夜間使用電刺激治療。

2. 矯正支架之使用 (側彎角度20~40度):

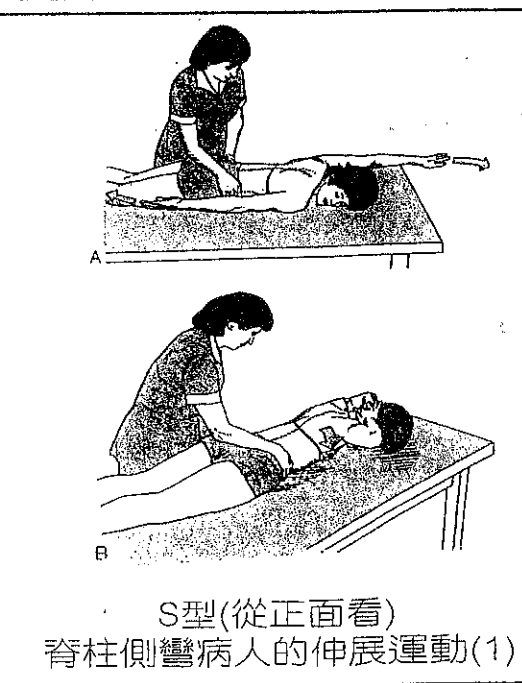
除上述之復健治外, 還必須使用矯正性支架。臨床上常用的有 Milwaukee 支架 (如圖六), OMC 支架, 以及波士頓支架 (如圖七) 等等。

3. 手術治療:

若側彎角度大於45度, 則考慮以手術的方式加以矯正。

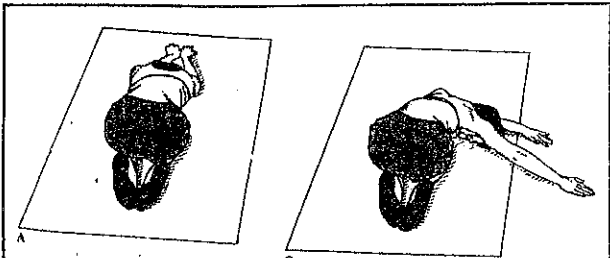


脊椎側彎的運動治療





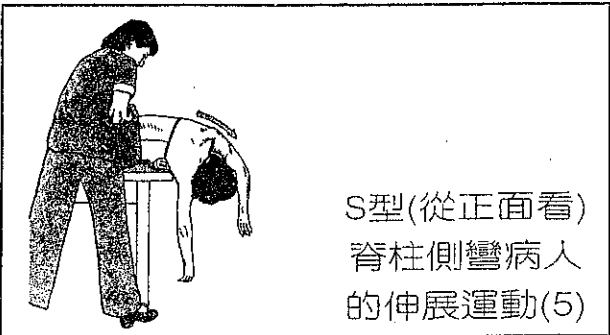
S型(從正面看)
脊柱側彎病人的
伸展運動(2)



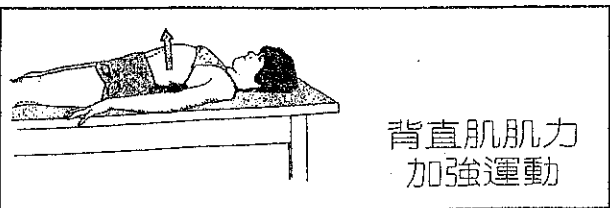
S型(從正面看)
脊柱側彎病人的
伸展運動(3)



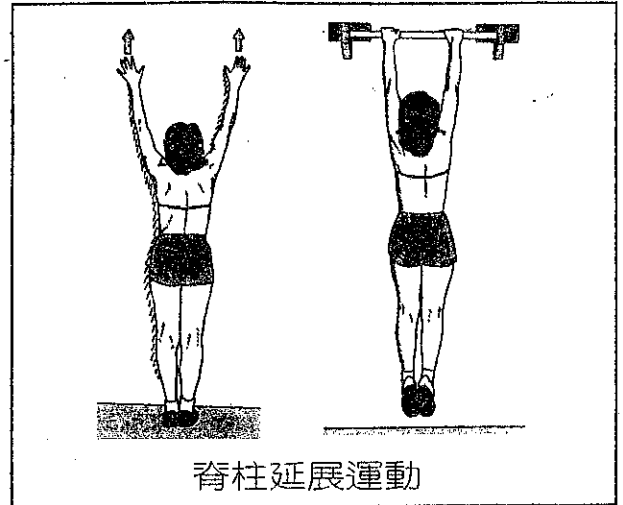
S型(從正面看)
脊柱側彎病人的
伸展運動(4)



S型(從正面看)
脊柱側彎病人
的伸展運動(5)



背直肌肌力
加強運動



脊柱伸展運動



軀幹及髖關節
伸直肌肌力
加強運動



C型(從正面看)
脊柱側彎病人
肌力加強運動
(1)



C型(從正面看)
脊柱側彎病人
肌力加強運動
(2)

結論：
脊椎側彎是影響外觀的疾病，角度太大甚至會影響呼吸及心臟功能，必須從小注意篩檢，以達早期發現，早期治療的目的。