

物理醫學及復康科部

跑馬地

養和醫院

義肢及矯形服務

香港跑馬地山村道2號中院2樓

(登記處設於李樹芬院2樓)

電話：(852) 2835 8648 / 2835 7898

傳真：(852) 2892 7518

電郵：prosthetic@hksh.com

www.hksh.com

辦公時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

星期六：上午十一時至下午三時

星期日及公眾假期休息

敬請預約



脊柱側彎



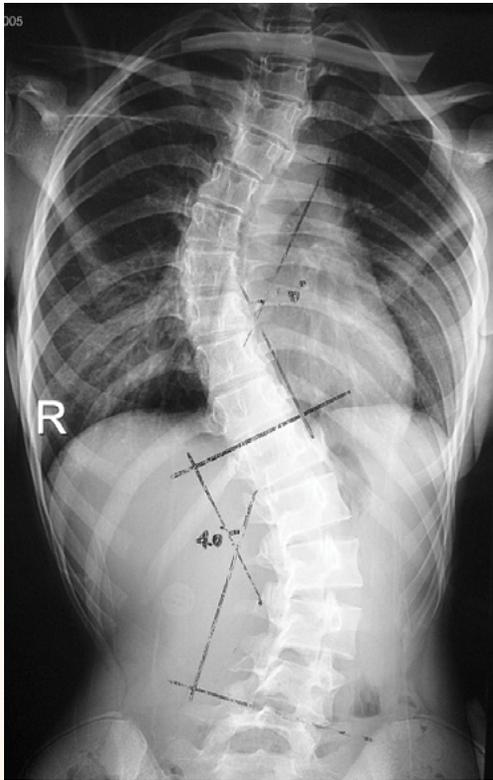
查詢或預約，歡迎聯絡我們

甚麼是脊柱側彎？

我們的脊柱由頸椎至尾椎共33節脊椎骨排列組成。脊柱支持身體，是軀幹肌肉的附著點，並負責保護我們的中樞神經系統，所以十分重要。正常的脊柱，從背部看應該排列成一條直線，十分整齊。但當脊柱超過10度左右不對稱，呈「S」或「C」字狀時，那就是「脊柱側彎」。

大部份脊柱側彎都是原因不明，即「自發性脊柱側彎」。女孩子患脊柱側彎的機會比男孩子高約二至三倍。

患脊柱側彎的孩子，其病情往往會在青春期時惡化。當骨骼發育成熟後，病情就會穩定下來。



脊柱側彎的影響

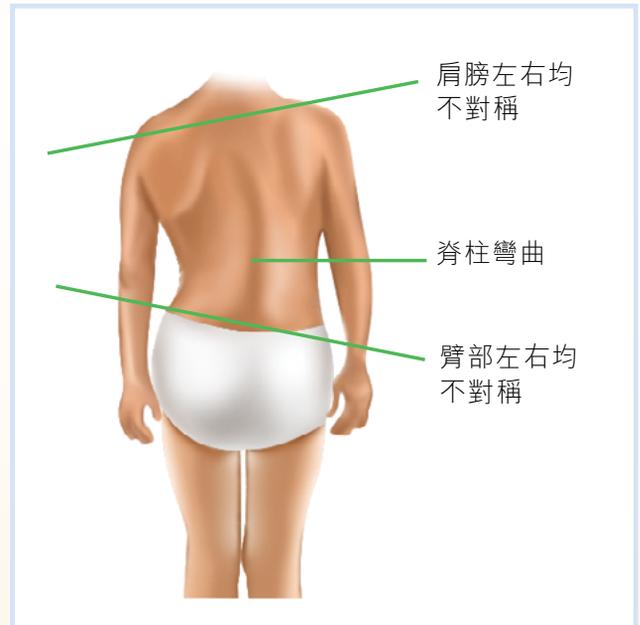
- 影響發育、儀表，以及青少年的心理成長
- 如側彎情況嚴重，可能會引致呼吸困難，及對懷孕生產方面造成障礙

自我檢查

早期的脊柱側彎不會令患者感到痛楚，因此病症往往要到後期才被發現。父母應觀察孩子是否有以下脊柱側彎的症狀，以便及早治療：

1. 耳朵左右均不對稱
2. 肩膀左右均不對稱
3. 肩胛骨(俗稱雞翼位)左右均不對稱
4. 盆骨位(臀部)或腰部左右均不對稱

父母亦可站在孩子背後，讓孩子將身體慢慢向前彎下，雙膝伸直，雙手放於雙膝間，然後從後觀察孩子的背部是否有兩側高低不對稱。



治療方法

脊柱側彎的治療方法取決於很多不同的因素，其中包括患者脊柱側彎的嚴重程度。

10至25度：接受運動/物理治療，及作定期檢查（通常半年一次）

25至40度：需配戴矯形腰架及接受運動/物理治療。矯形腰架是依照不同的側彎曲度及種類而度身訂製，以達最佳治療效果。

40度或以上：必須以手術來矯正或防止惡化。

脊柱側彎矯形腰架

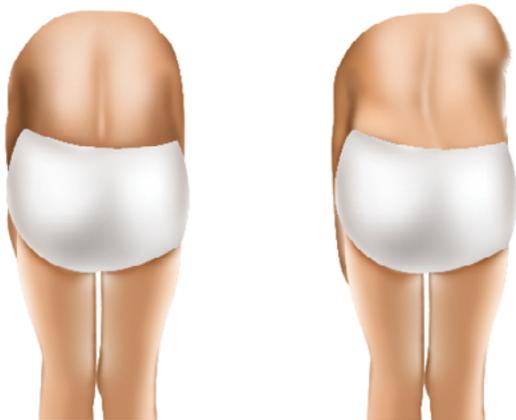
穿著矯形腰架是中度脊柱側彎的常用療法。矯形腰架利用物理力學把屈曲變形的脊柱推回正常位置。由於青春期脊柱側彎變化很大，所以一般都會要求患者每日穿戴矯形腰架23小時，直到骨幹發育完畢（約16至18歲），期間亦須每半年檢查兩次，以監控病情。一般矯形腰架每半年至一年便需接受調校或更新，以確保最佳療效。

歡迎聯絡我們，查詢有關矯形腰架製作服務及手術治療的詳細資料。



正常脊柱

脊柱側彎導致背部
兩側高低不對稱

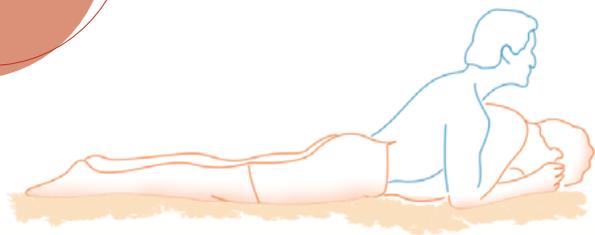


一般護脊運動

1

背部伸展運動A

維持5至10秒，重複做10次。



2

背部伸展運動 B

維持3秒，重複做10次。
(建議用枕頭承托腹部)



3

拱背運動

維持3秒，重複做10次。



半仰臥起坐運動

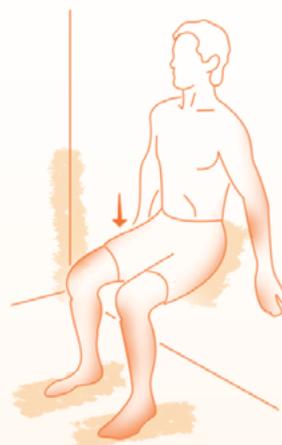
維持5秒，重複做10次。



4

牆上運動

站直，雙腳齊肩分開，背部抵住牆(腰與牆之間不應有空隙)，然後身體沿牆下滑至大腿與地面成水平，維持3至5秒，重複做5次。



5

呼吸運動

深呼吸運動能保持肺部功能，避免肺功能因脊柱側彎而降低。

6