

## 發育期孩子高低膊 當心患脊椎側彎

## 當心患脊椎側彎



健康專題 鄧鳳愛

做人要挺起胸膛，挺直腰板，但對於正值發育期的脊椎側彎患者來說，可謂難上加難，因為脊椎彎曲形成高低膊、背部的肩胛骨凸出及長短腳等不雅外觀，除影響心理，嚴重的更會影響心肺功能及神經線受壓，影響尤深。有物理治療師表示，雖然脊椎側彎是不可完全根治，但可以透過物理治療來改善和減低惡化程度，及早發現成效更顯著。

數出現胸椎向右側的現象，至於男女比例上，女孩比男孩所患的脊椎側彎程度更嚴重，Cobb角度超過21度的比例為5比1，超過30度則10比1。

神經肌肉型脊椎側彎是由於一些疾病，例如癱瘓、愈癱、脊椎側彎或脊椎退化等原因，使患者的肌肉控制不良所引起，但這些患者的比例較小，約佔10%。  
除以上類別外，更有一些是姿勢性的脊椎側彎現象。這是由於患者的坐姿和走路姿勢不正確所引起，如不加以改善，長期姿勢不正確更會引致真正的脊椎側彎問題。



註冊物理治療師、普拉提運動治療師及瑜伽導師黃禧指出，香港逾三萬學童有脊椎側彎問題。

正常的脊椎從正面或背面看是應該呈直線，而脊椎側彎會呈S形或C形，除會出現左右傾側的問題，更會在傾側的部分出現脊椎旋轉或前後彎曲的現象，所以並不會單一出現脊椎傾側。加上以國際標準的指引，Cobb angle大於10度（即連續兩段最彎曲的脊椎部分的中間交匯角度）作定義，因應不同程度而診斷脊椎側彎的嚴重程度，如超過21度已屬中度。黃禧解釋，有些患者是胸椎扭曲，有些是腰椎扭曲，甚至有患者在這兩部分都有扭曲的情況，如從患者的身後觀察，尤其當彎腰時，可見一邊肩胛骨/背部凸起，嚴重的患者在站立時，肩胛骨亦會凸出，除用肉眼觀察孩子是否有脊椎側彎的徵兆外【見表】，最徹底的檢查方法是透過X光作診斷。

### 治療減低側彎程度

除一些後天的不正確姿勢所致的脊椎側彎外，其他類別除了做手術外，都是沒有完全根治的方法。非手術治療只能對脊椎側彎角度作出適當改善或減慢惡化的程度，但對於輕度及中度患者來說，這其實已能大大減輕他們的不適或疼痛和改善姿勢外觀。在治療方面，主要是針對患者脊椎側彎的不同方向和程度來進行物理治療（運動、按摩或手法治療），如透過Pilates運動可鍛煉深層肌肉的穩定性，如腹橫肌、多裂肌及會陰肌等，鞏固脊椎及正確地運用身體不同部分的肌肉作正確姿勢或動作，從中亦可增加肌肉的彈性、強度和關節的活動性，有助延長脊椎及改善姿勢，減低側彎程度。其次，患者從中對正確的坐姿或走路姿勢及關節的運用等都有所認知。在物理治療中，亦可訓練患者正確的呼吸，以增加肺容量。至於療程的長短和成效是因人而異，據土耳其在2005年的一項研究顯示，發育期的原發性脊椎側彎的患者接受一年的物理治療後，Cobb角度減少30%，肺容量增加15%。中度患者在發育期間更需每天佩戴矯型支架，以防止病情進一步惡化。  
黃禧建議，對於一些有嚴重脊椎側彎（Cobb角度>40°）的孩子來說，做手術是一種治療方法，但要視乎他們的發育情況，由於他們正值發育時期，脊椎側彎的問題可以在很短的時間內惡化，所以在未發育完成內做手術，成效更佳，所以愈早發現，愈早作適當的治療是非常重要的。

### 脊椎彎曲角度作準

在香港，兒童患有脊椎側彎的情況普遍，亦比其他國家為甚。據2007至2008年，衛生署曾全港75萬名介乎小一至中七的學童進行健康檢查，當中有近29萬名學童曾接受脊椎檢查，其中有38500位學童（13.5%）有脊椎側彎的問題。統計亦顯示，發育期的兒童出現原發性脊椎側彎的數字約有5%，高於其他國家2%至4%的數字。  
究竟何謂脊椎側彎？註冊物理治療師黃禧表示

### 多數患者屬原發性

脊椎側彎可分為三大類別，有先天性脊椎側彎、原發性脊椎側彎及神經肌肉型脊椎側彎。  
先天性脊椎側彎指嬰兒的脊椎一出世已不健全。  
原發性脊椎側彎的成因亦不明，當中80%的患者在發育時期（即由10歲開始至發育完成）才會出現脊椎側彎的現象，這亦是最常見的情況。在這些發育期病發的患者如有家族病史因素，如父母同時都曾患有脊椎側彎，子女會多50倍機會患上；加上，這些患者的脊椎側彎多

<h4>脊椎側彎徵狀</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>兩邊肩膀、盆骨、脊骨不平衡。</li> <li>可有長短腳問題。</li> <li>肩胛骨或肋骨凸出</li> </ul>	<h4>脊椎側彎影響</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>有些會感到頸部、背部、腰部或髖骨位置出現疼痛。</li> <li>有機會引致胸骨變形和僵硬，肌肉及關節崩解，以致影響孩子的活動功能。</li> <li>嚴重的脊椎側彎會影響心肺功能及肺容量。</li> <li>嚴重的情況會引致椎間孔收窄，軟骨凸出，令神經線受壓。</li> <li>外觀上令孩子自我形象低落。</li> <li>走路時的姿勢會軟任真，平衡較差以致容易跌倒於地上。</li> <li>有統計顯示患有脊椎側彎的孩子在五十年後患有痛症的機會高於正常人3倍。</li> </ul>
<h4>不同Cobb度數的治療方法</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>輕度（10至25度脊椎側彎患者）可作物理治療或練習，並於每年作2次檢查便可。</li> <li>中度（25至40度脊椎側彎患者）需要配戴由義肢矯型師量身訂造的腰背矯型器，再配合物理治療及練習，並要定期檢查。</li> <li>嚴重（40度或以上脊椎側彎患者）需要接受手術作矯正。</li> </ul>	<h4>什麼是Pilates（普拉提）？</h4> <p>Pilates 健身法由Joseph Pilates在20世紀早期發明，現今已有90多年歷史，但在香港並不十分流行。當中要配合一些儀器如Reformer、Trapeze table及Wunda chair等加強對深層肌肉的刺激來完成，而很多物理治療的動作都是基於Pilates再加以改良而成。</p>



香港兒童患有脊椎側彎的情況普遍，比其他國家和地區嚴重。 資料圖片

### 伸張動作

#### 1. 伸展動作 (Mermaid)

【圖1】  
注意 坐在墊上，收緊腹部深層肌肉，伸展脊椎，吸氣將一隻手高舉，呼氣使身體逐漸向側彎，另一隻手放於地上支撐身體，維持10至20秒，再轉另一隻手做，整個動作需配合呼吸，重複5次。  
功效 有伸展胸和腰側肌肉和預防脊椎側彎的作用。



#### 2. 強化肌肉動作 (Side Side)

【圖2】  
注意 躺在墊上，雙手張開，屈曲並高舉雙腳，收緊腹部深層肌肉，呼氣把腰慢慢向一邊，吸氣放回中間，呼氣再轉向另一邊，重複10次。  
功效 針對腰部的肌肉作轉動，有強化的作用。  
\*如將雙腳放於地上，維持10至20秒，有伸展肌肉作用。



#### 3. 治療脊椎側彎動作 (Side Flexion)

【圖3】  
注意 利用儀器 (Trapeze Table 及 Wunda Chair)，側臥於儀器上，收緊腹部深層肌肉，伸展脊椎，一手按在扶手上作支撐，一隻腳凌空伸直。  
功效 圖中針對胸椎向右側彎的問題，右胸側肌肉用力向上推，令胸骨扭向另一邊。



#### 4. 治療脊椎側彎動作 (圖4)

注意 坐在儀器上 (Trapeze Table)，一手握著扶手，運用腰腹肌肉使上身轉向一邊，由物理治療師配合手法治療來活動胸椎，有助改善胸椎側彎和旋轉情況。



### 科技創意