

# 兒童脊柱側彎

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

孩子宅在家，總是斜躺在沙發上滑手機；寫作業時，身體時常半趴在桌上；背書包上學，總是被書包壓的彎腰駝背。這些情況會不會造成脊椎側彎？該怎麼檢查？又該怎麼矯正？

## ■ 定義

正常的脊柱從背部看時會呈現一直線且雙邊骨盆等高。當脊椎偏離和旋轉遠離中線時，且 X 光角度顯示超過 10 度以上即所謂脊柱側彎。發生的部位在胸腰椎為最常見。

## ■ 分類

- 結構性脊柱側彎

脊柱側彎發生的原因有些原因不明，有些可源自於神經系統、胚胎發育異常、肌肉骨骼系統疾病等問題而產生結構性脊柱側彎，且無法利用姿勢的改變把調整回來。

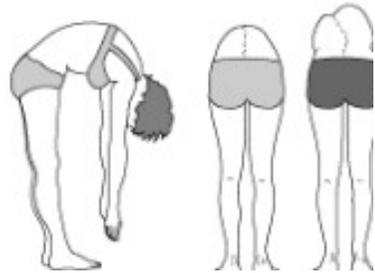
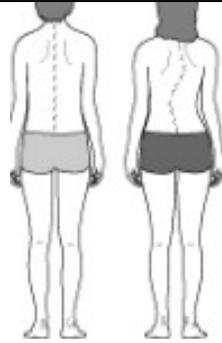
- 非結構性脊柱側彎

亦稱為功能性脊柱側彎，可能來自於姿勢不良，或重複同一動作多次，導致肌肉不平衡所造成。

## ■ 評估

## 亞當式檢查 Adam's Test

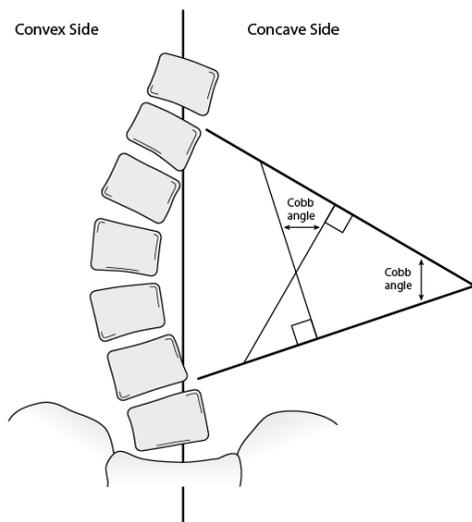
讓孩子採站立姿勢，由背後觀察脊椎、肩膀、肩胛骨和骨盆是否一樣高。接著向前彎腰，手往地板方向，膝蓋需打直，檢查背部的高低及肩胛骨是否有單邊隆起現象。



## Cobb 量角法 (Cobb Angle)

X 光可判斷側彎

的準確位置，並用  
Cobb 量角法由上  
面最傾斜的椎體畫  
出垂直線並與下面  
最傾斜的椎體垂直  
線交叉所得之度數  
便是側彎的度數。  
10~20 度為輕度  
側彎；20~45 度為  
中度側彎；45 度以  
上為重度側彎



## ■ 分級

- 側彎角度小於 20 度：姿勢矯正、運動治療及每 4~6 個月定期追蹤。
- 側彎角度 20~45 度：背架矯正＋運動治療。
- 側彎角度大於 45 度：手術矯正。

## ■ 物理治療

1. 呼吸胸闊運動：若脊柱側彎影響肺部擴張功能尤其需要，可加強心肺功能，可以在牽拉運動時搭配一起執行。藉由呼吸運動強化呼吸肌的耐力及柔軟度，改善因側彎造成的呼吸問題。
2. 牽拉運動：脊柱側彎時由於骨骼位置改變，會使肌肉張力也跟著改變，增加凹側的肌肉柔軟度，對於凹側進行反方向伸展、牽拉運動

- 跪坐在腳跟上，上身貼地，雙手盡量往前伸，此時上身往“凸側”側彎，直到感覺到緊的位置做停留，維持 15 秒後回到原始姿勢。
- 採側躺的姿勢，在脊柱側彎的最凸點，下方墊一條毛巾捲或是瑜珈球，做靜態牽拉。（每次維持 15 秒，重複 10 次，每日運動 3 回）

3. 肌力訓練：增加凸側的肌肉力量，另外像腹肌背肌等對於其他肌力較弱者也應該特別加強。

- 可側躺在瑜珈球上（或毛巾卷）：凹側在下，上半身往凸側側彎，離開球面，家長可以幫助固定骨盆。
- 採趴姿在瑜珈球上或地上，上半身離開球面或地面，呈小飛機姿勢，家長可以幫助固定骨盆。

## ■ 結論

一般孩子脊椎側彎初期階段症狀不太明顯，並不會有明顯背痛或其他症狀，家長應要時常觀察，多留意小朋友的身體狀況，早期發現可早期治療，以免骨骼成熟後矯正較不易。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！