

挺胸立背

婴儿出世之后，脊椎仍然不断在发育成长。婴儿出生时，脊椎的形状是稍微呈向后弯的弧形的；约3个月大时，腰部的脊椎形状稍有改变，该部分逐渐形成向前突出的弧形；不久后，腰部以下的部分又呈现向后突出的弧形。

脊椎这一种侧面呈“S”字形的构造被称为“生理性弯曲”曲线。这一种特殊结构，能够让脊椎比完全笔直的脊椎强大10倍左右。人类的脊椎从侧面观察虽是“S”字形。但是，从正面来看，是呈现直线的形状的。而所谓的脊椎侧弯，指的是从正面观察脊椎时，它呈现不正常的弯曲现象。

脊椎侧弯成因

造成脊椎侧弯的原因有许多，据统计，儿童中约10%患有脊椎侧弯症，老年人中的侧弯症的80%源于童年。来自新加坡脊椎与神经诊所Chiropractic First的简医生透露，在生产过程若出现臀位分娩（即胎儿的臀部或脚先于头部娩出）医生会利用产钳协助取出婴儿，这在某一程度上会提高该婴儿患上脊椎错位和侧弯的几率。他也指出，小孩的骨骼尚处于发育的阶段，从高处摔下或跌倒对他们脆弱的骨骼的影响是十分大的。加上，现今小孩们的书包越来越“沉重”，难怪越来越多孩子年纪轻轻即患上脊椎侧弯症。

一般发生在3岁以下的小孩身上的为“幼儿期侧弯症”，这一类侧弯症较常发生在男童身上，特点是造成高度的侧弯变形。4至9岁之间发生的脊椎侧弯称为“学龄期侧弯症”，长期维持不良姿势的儿童，无论男女都有可能造成这一类的机能性侧弯现象。另一种常发生在10岁以上的女孩身上的侧弯症为“青春侧弯症”，这和女孩在此年龄阶段时，生理上产生的变化有密切关系。

据统计，儿童中约10%患有脊椎侧弯症，老年人中的侧弯症的80%源于童年。text 欣愉

Special thanks to Dr Matt Kan from Chiropractic First

除了以上提及的生产过程、发育过程、跌倒、背过重的书包、孩童时期的不良姿势等因素，成年人也可能因为意外事故、运动受伤、提取重物、长期维持不良姿势、疾病、其他脊椎病症、肌肉衰退、衰老等原因导致脊椎侧弯。

脊椎侧弯征兆

根据专业观察，脊椎侧弯的病患可能会出现以下一种或数种征兆：行走或站立姿势不端正、长短脚、肩膀高低不平衡、头部往一边倾斜、经常觉得背部、颈部、肩膀、脚部或关节疼痛、头疼、无法集中精神、身体无法挺拔、经常摔倒、无法维持同一个姿势太久、容易疲劳、无法坐直，甚至睡觉时磨牙也可能是脊椎侧弯的征兆之一。

脊椎侧弯可能会引起的问题

颈部、腰部或背部疼痛

脊椎发生侧弯情况后，其能够承托身体重量的能力减弱，脊椎容易发生劳损情况引发脊椎炎、骨刺、坐骨神经痛等更严重的问题。另外，由于侧弯导致部分肌肉失去平衡，长久下去将导致长短脚、肩膀向一边倾斜、走路不平衡、跛行或身体无法直挺等问题。

头晕或头疼

若脊椎侧弯发生在第一、第二节的颈椎部位，这可能影响脑部血管和神经线的功能，引起血管神经性头痛。在某些特殊情况下，发生在颈椎部位的侧弯情况甚至会对眼、耳、鼻、喉造成影响。

影响内脏和身体器官

发生在孩童身上的脊椎侧弯可能导致发育不良。脊椎侧弯的情况使脊椎从正面看来呈“C”形及“S”形外，有的患者的脊椎还出现轻微螺旋转动现象，类似

的重度脊柱侧弯会造成对心肺功能以及其他身体器官的损害。胸椎及腰椎的侧弯可能影响交感神经的正常操作，造成心律失常等其他病症。

造成手脚痹痛乏力

椎体错位可能导致椎体神经孔收缩，若神经线受到压迫，会造成四肢痹痛、乏力、肌力减弱及萎缩。

影响怀孕

患有重度脊椎侧弯的女性可能无法正常怀孕。若该侧弯情况影响母体的心肺功能，怀孕后由于母体的心肺负担增加，对母体及胎儿两者都可能造成危险。

脊椎侧弯诊断与治疗

简医生说，通过检查病患的各种活动姿势（Posture Check），步态分析（Gait Analysis），身体活动能力测验（Range of Motion test），脊椎分段检查（Chiropractic Segmental Vertebral Examination）以及X-光片分析（包括正位片、侧立片、斜位片及开口片），可以诊断是否患上脊椎侧弯，发生侧弯的部位以及侧弯严重程度。

通常脊椎侧弯开始发生的时候，恶化的速度是最快的。医生会根据诊断结果对侧弯情况进行适当的纠正，防止进一步的创伤及恶化。一般上，脊椎侧弯无法通过吃药解决问题，一般在成长发育期发生的侧弯可藉由调整体操、或穿戴护具如纠正衣等装备来加以调整、保护以及强化脊椎。

另外，若同时牵涉到脊椎错位的情况也可采用电子疗法帮助患者舒缓肌肉紧张，并为发炎及劳损消炎。手力治疗包括按摸、复位、或运用肌肉力量把关节复位，同样是用以治疗牵涉到脊椎错位所引起的脊椎侧弯。

但是，侧弯变形的程度一旦伤及正

常的神经系统或心肺功能，则有必要采取手术的方式来治疗。根据资料，发生在孩童时期的侧弯只要获得正确的治疗，其复原的几率几乎高达100%。

因此，父母不妨经常留意孩子步行、站立的等姿势，以及早发现孩童期可能发生的侧弯情况并给予适当治疗。

脊椎侧弯预防

- 保持正确的姿势，身体不该惯性地一边偏倚；
- 使用配合高度，设计恰当的桌椅；
- 避免突然过快或过于用力的颈部、腰部动作；
- 经常进行适当的伸展运动，保持肌肉柔韧度和强化脊椎关节；
- 孩童避免超过体重10%的书包；
- 避免强调单边体力的运动如：保龄球，以及易造成创伤的运动如橄榄球等。



免费脊椎测试及正确姿势训练热线6355 2355