

站沒站相，坐沒坐相？恐是脊椎側彎！

奇美醫學中心提醒：脊椎側彎應定期追蹤治療，以避免錯過治療黃金時機

奇美醫學中心骨科部主治醫師 李易儒



奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒表示：脊椎側彎並無立即致命或功能受損的危險性，但是嚴重時會影響未來的日常生活與品質。

案例一：『14歲的小連(化名)，從國小六年級開始抱怨背痛，家長發現站姿及坐姿均有不良情形，至奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒門診檢查才發現胸腰椎脊椎側彎角度(Cobb's angle)已達40多度，屬重度側彎，一年多的門診追蹤側彎角度上升到58度，藥物與復健都無法有效改善及緩解疼痛，對其日常生活及睡眠都造成很大的影響，最後與李醫師討論溝通後選擇手術矯正固定。奇美醫學中心骨科部、脊椎和神經外科團隊，利用麻醉與神經監控系統及3D導航協助下進行骨釘植入，安全順利的完成手術。目前小連的姿勢與背痛情況均有明顯改善，開始漸進式運動復健，不僅身高增加了幾公分，其

外觀與自信也都有顯著提升。』



李易儒醫師說明：案例一屬重度側彎，骨科部、脊椎和神經外科團隊，利用麻醉與神經監控系統及 3D 導航協助下進行骨釘植入，術後姿勢與背痛情況均有明顯改善。

案例二：『13 歲的黃同學，從國小就發現 10 多度的輕微脊椎側彎，但是進入青春期中後身高快速增加的結果，導致側彎角度也在一年增加到近 30 度，屬中度側彎，經奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒建議下穿戴背架與復健，在家長與孩子積極配合治療下，最後在發育成熟後仍維持在側彎 30 多度，因無惡化情形，暫不須手術。』



李易儒醫師說明：案例二從 10 多度的輕微脊椎側彎在一年增加到近 30 度，經建議下穿戴背架與復健，在家長與孩子積極配合治療下，無惡化情形，暫不須手術。

脊椎側彎多數發生於青春期前後，成長階段中易忽略！

奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒說明：脊椎側彎在外觀上會看到胸、背部及肩胛骨不對稱突出、彎腰駝背、甚至高低肩。有幾種常見原因，如：先天性脊椎發育異常、神經肌肉疾患造成、或是最常見的青少年自發性脊椎側彎。青少年自發性脊椎側彎原因不明，但以女性居多，發生率約 1 至 3%，最後進展到側彎角度大於 40 度的病人比例約有千分之 4。由於病人大多發生在青春期開始前後，除了外觀之外並無疼痛或影響日常生活及運動情況，家長常常覺得小孩站沒站相，坐沒坐相，東倒西歪。初期若沒有及時發現並定期追蹤治療，這些孩子可能在快速成長階段側彎情況會加速惡化。

進入青春期，發生脊椎側彎惡化機率高！

目前於校園皆有定期健康檢查，在直立站或坐姿屈體前彎下由醫師從背後看是否有高低不平，肩膀水平高度是否有差距，如有異常建議到醫院由小兒骨科專科醫師進一步評估及 X 光檢查。評估的部分除了看外觀外，也需要了解這些孩子是否已經進入青春期，第二性徵男生出現鬍鬚、喉結與變聲；女生則是胸部發育與月經出現，一般男生在 16 歲，女生 14 歲或月經來兩年內發育已接近成熟，身高變化就不明顯了。

脊椎側彎角度進展治療大不相同，應與專業醫師詳細討論！

奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒指出：X 光除了照正面看側彎角度、側彎位置和形狀，照側面也可以看出胸腰椎曲線是否正常，同時也會照身體在左右側彎下側彎角度是否仍具恢復彈性。側彎角度在 10 度以上並且看到脊椎出現旋轉變形才算是脊椎側彎，25 度內通常建議不須治療但持續追蹤觀察，有些醫師會建議復健矯正或運動，像是游泳、瑜珈、吊單槓等強化核心肌肉力量，雖然沒辦法將背"拉直"，但是可以維持心肺功能，肌力與脊椎柔軟度和彈性，避免腰酸背痛情形。

側彎 25 度以上或是一年內角度變化超過 7 度以上建議使用全日背架，其目的並不是讓角度恢復正常，而是儘量延緩側彎角度惡化，讓病人在骨頭發育成熟後維持在 50 度以

內的角度，就像園藝調整樹型一樣，身高沒有成長的空間，背架也就沒有治療效果，過去研究顯示一天最好能穿到 20 小時以上效果最好，但是穿戴背架非常辛苦，對於青春期學童除了擔心同學異樣眼光之外，臺灣夏天悶熱氣候也讓他們感到不適，甚至皮膚過敏起疹子無法好好穿戴。目前也有夜用型背架，使用上相對舒適方便，但使用的效果尚不明確，主要用於初期較輕度的側彎角度以及無法配合全日型背架的病人使用。

如果角度進展到 50 度以上或是伴隨明顯疼痛不適症狀，保守治療無效就會建議手術矯正固定治療，研究顯示 50 度以上的側彎角度即使在成年後仍會持續惡化造成脊椎提早退化、椎間盤磨損、神經壓迫、甚至影響心肺或腸道功能。建議家長和脊椎側彎的病人一定要和專業醫師詳細討論手術方式、開刀時機、與術後復健療程。



李易儒醫師說明：若角度進展到 50 度以上或是伴隨明顯疼痛不適症狀，保守治療無效就建議手術矯正固定治療積極配合治療下，無惡化情形，暫不須手術。

奇美醫學中心骨科部主治醫師李易儒表示：脊椎側彎並無立即致命或功能受損的危險性，但是嚴重時會影響到未來的日常生活品質。配合校園健康檢查，可篩檢出疑似脊椎側彎的年輕學子，再到專業骨科或是兒童骨科門診複檢，並定期檢查追蹤。除了家長的警覺性之外，最重要的是這些側彎的孩子們需要了解及認識疾病，不要害怕與它共存，以做出適合自己的最佳治療選擇。

奇美醫療財團法人奇美醫院骨科部主治醫師 李易儒

【專長】

一般骨科、小兒骨科、外傷科等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午		●				
下午				●		
晚上				●	●	