

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2023/03/20

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一~週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 柯怡如

脊柱側彎是“三維空間”的椎體形變，臨床常聽到 Cobb's angle 即是發生在冠狀面的側彎現象，經常合併水平面的旋轉及矢狀面的胸椎前凹、平背，治療上需同時考量。

75%-80%的脊柱側彎為原發性(idiopathic scoliosis)，依年齡區分有嬰幼兒型(小於 3 歲)、少年型(3-10 歲)、青少年型(大於 10 歲)、成人(大於 18 歲)。以側彎角度嚴重分級有輕度(Cobb's angle 10-29 度)、中度(Cobb's angle 30-49 度)、重度(Cobb's angle 大於 50 度)，10 度以下並非臨床定義的脊柱側彎。完整 X 光影像需在站姿下拍攝，範圍包含全脊柱(頭、頸胸腰椎、骨盆、近端髖關節)，正面及側面方向以協助治療師評估。

原發性脊柱側彎臨床治療目標為改善姿勢、矯正、穩定、改善呼吸功能，增加自我身體意象，提升日常生活活動功能及品質。治療指引如下：

10-20 度：觀察+運動

20-40 度：運動+背架

40 度以上：運動+背架，可考慮手術

脊柱側彎特定性物理治療運動 (Physiotherapy Scoliosis Specific Exercises, PSSE)是針對側彎角度、位置、臨床表徵、惡化風險所設計的物理治療運動。已知國內物理治療脊柱側彎的系統有德國

Schroth、捷克 DNS、西班牙 BSPTS、義大利 SEAS 等。運動順從性是影響療效的關鍵要素，建議可先自行查詢資訊並和治療師討論以擬定最適合的運動計劃。

背架功能：

穩定曲線，避免手術或延緩手術年齡。

背架穿戴時間每天至少 18 小時，可依據年齡、嚴重程度、穿戴順從性調整穿戴時間。

直到脊椎停止成長方可漸進減少穿戴時間，同時持續執行穩定性運動以維持姿勢調整效果。

背架製作應符合“三維空間”矯正概念，並隨著成長追蹤更換避免過度限制胸廓呼吸功能。

無論是運動或背架治療，一定要定期追蹤，特別是容易造成角度惡化的危險因子性別女性、初經前、骨齡(Risser score<3)、較大的側彎角度，祝大家皆能擁有良好體態與自信生活。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~