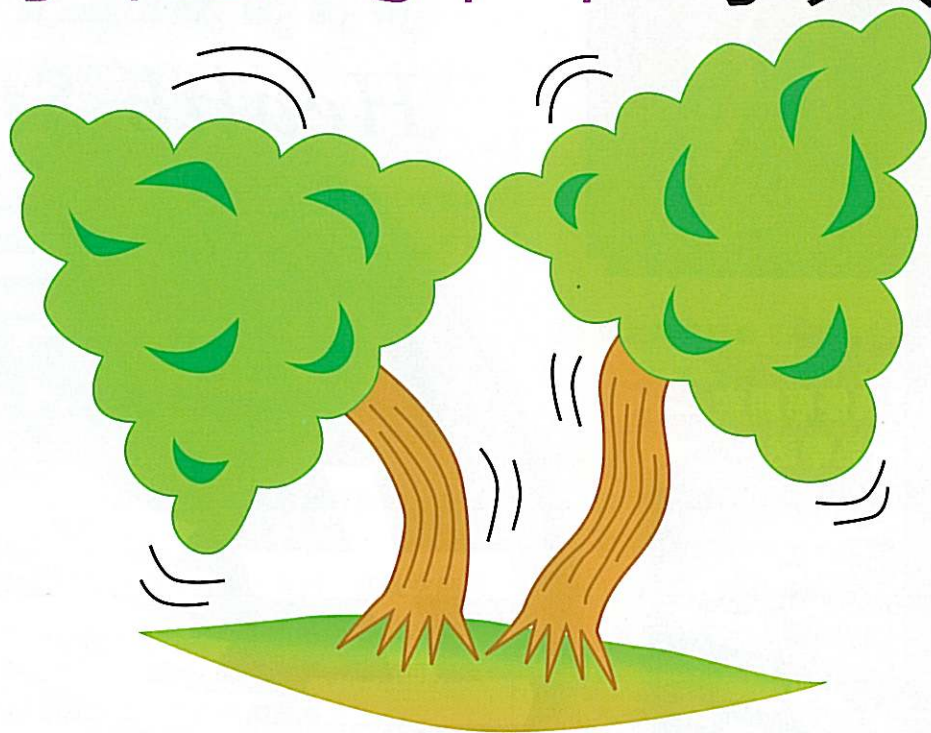


脊柱彎曲的真相

□ 金德維脊醫



老公呀！你有沒有發覺囡囡的背脊骨與其他同學有別呢？」李太問道。

「那裏有分別呀，囡囡從來都沒有提過有腰背痛等問題，不要疑神疑鬼啦！」李先生道。

「我總覺得她有別於人，明天我帶囡囡去檢查，弄過明白。」李太不安道。

「李太，我替你女兒詳細檢查過，X光顯示你女兒患有脊柱側彎。」醫生道。

脊柱側彎是一種容易被人忽視的關節毛病，患有脊柱側彎的人士本身不會感覺不適或疼痛。雖然如此，但因為左、右兩邊的肌肉及脊骨受力不同，長此下去，導致腰背痛亦不足為奇。要了解脊柱側彎是什麼一回事，我們應先重溫及再次認識脊骨的弧度。

人體的脊柱結構相當複雜，主要由椎骨及其他軟組織組成。人體脊柱由24節獨立活動的椎骨、骶骨及尾骨組成。頸椎骨有7節、胸背椎有12節，而腰椎則有5節。人體脊柱有3個自然的生理弧度，從側面來看，頸及腰部脊椎向前彎而胸部則向後彎。從力學的角度來看，這3部份的天然弧度，有助身體重量平均分佈在每個椎骨上，同時亦有避震作用，大大減低脊柱因日常活動而帶來損傷

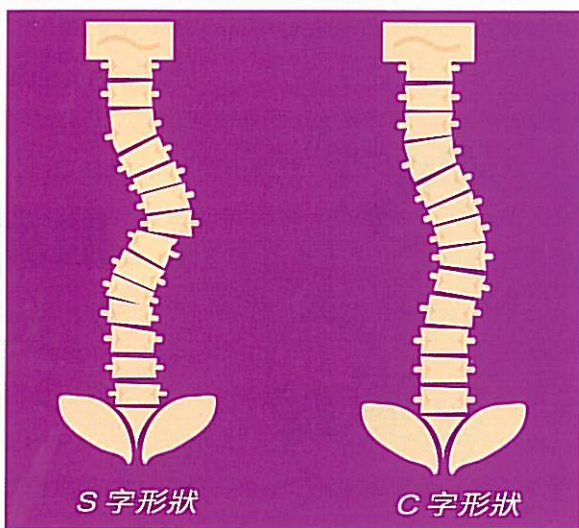
的機會。這3個生理弧度是從嬰兒出生時開始發展，胸部脊骨弧度從嬰兒出生時已形成；頸椎弧度在小孩開始抬頭及爬行時開始形成；而腰的弧度則在小孩開始站立及開步時形成。從正面或後面看，脊柱是垂直的，其左、右結構對稱分佈。



從後面看，
脊柱呈直線

脊柱側彎的成因

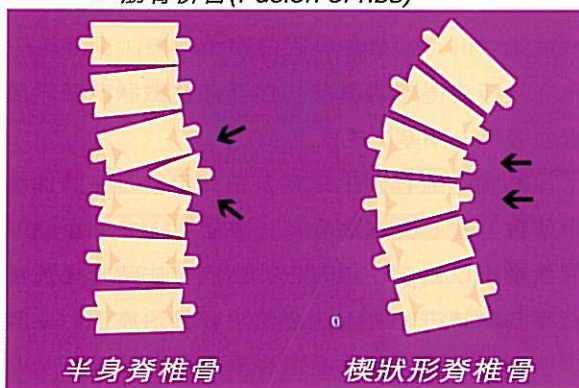
一如其名，脊柱側彎是指脊柱從前面或後面看再不呈直線，而是整條脊柱或部份的脊柱成C



字形或S字形狀。導致脊柱側彎的因素及理論多不勝數，但它的成因可略分為下列類別。

- (一) 自發性脊柱側彎。其主要成因不詳，多發生在女性身上，比率為9:1。
- (二) 脊柱結構天生存有偏差或缺陷，脊椎骨的活動功能便會出現問題。頸椎、胸椎和腰椎的椎骨形狀各有不同，若其中一個脊椎骨出現偏差或缺陷，不但會對部分脊柱的活動幅度造成影響，引致脊柱彎曲，同時亦使部分肌肉及軟組織過份牽拉而做成損害。天生脊椎骨存有缺陷的例子有：

- 脊柱裂(*Spina Bifida*)
- 楔狀形脊椎骨(*Wedge Vertebra*)
- 融合脊椎骨(*Fused Vertebra*)
- 半身脊椎骨(*Hemivertebrae*)
- 變形肋骨(*Ribs Malformations*)
- 肋骨併合(*Fusion of ribs*)



- (三) 脊柱出現問題可能是與生俱來，但亦有可能是後天形成的。後天的因素主要可分為：

- 肌肉不平衡
- 日常生活姿勢不正確
- 長短腳

肌肉不平衡

肌肉不但有助固定脊柱的位置，同時亦是脊柱及其它關節活動的動力來源。若肌肉出現過強或軟弱，脊柱便不能正常均衡地承受重量，脊柱正常的弧度便受影響。肌肉不平衡，除了受日常生活習慣影響外，部份的原因是中央神經系統因遺傳問題令其功能失調，導致肌肉發展產生問題。一般常見的例子如：

- 裘馨氏病(假性肌肥大)(*Duchenne's Muscular Dystrophy*)
- 關節彎曲(*Arthrogyriposis*)
- 先天性肌強直病(*Myotonic Congenita*)
- 面、膊、肱肌肉營養不良(*Facio-Scapulo-humeral Muscular Dystrophy*)

日常生活姿勢不正確

日常不良的姿勢對脊柱亦起一定的影響。不正確的姿勢，不但令身體部分肌肉發展不平衡，容易令肌肉及關節受損，同時亦間接偏重身體某部分脊柱及肌肉的活動及發展功能，令脊柱的健康受到一定的影響。因此，正確的姿勢是非常重要的，它可以使肌肉保持應有的平衡度，減低肌肉的緊張現象，令脊柱兩旁受力一致，達到平衡的作用。

長短腳

長短腳是導致脊柱側彎的其中一個主要因素，亦是為眾人所忽略的問題。長短腳不但令左右腳的長度有差別，左右盤骨上下的高度亦有偏差。腳的長度不同，頸椎、胸椎、腰椎所附的肌肉便不能正常活動及達到平衡狀態，令部分脊柱傾斜。

要清楚了解自己的脊柱是否正常，除找醫生檢查外，你亦可站在鏡子前，檢視一下自己的：

- 雙耳水平
- 肩膀水平
- 盤骨水平
- 膝骨水平
- 左、右胸骨是否一致

正常的情况下，以上列點應是平衡的。若你發現自己有多處不平衡，你的脊柱或肌肉的平衡可能已出現問題了。