



HEALTH ACTION

| 健康動力

| NOV / DEC 2019

| ISSUE 153



挺不直的腰? 脊柱側彎大解構

久備不孕
輸卵管阻塞?

腹痛如中拳
慎防急性胰臟炎

柏金遜症徵兆多
新一代腦部掃描助確診

HK\$15



9 771992 317100

脊柱側彎問題多？

物理治療 解迷思



Kenneth

表示：「傳統的
物理治療只是為了不
讓脊柱側彎惡化，如
今甚至有方法可以令
問題改善。」



物理治療師旨在於患者骨骼發展成熟前提供保守治療，從而減慢惡化甚至改善側彎情況。如患者側彎情況嚴重須手術，將視乎情況需要為患者進行鍛煉，藉此強化軀幹穩定性及腰腹肌肉，讓患者能應付日常生活需要。那麼到底什麼運動才對病情有幫助？錯誤姿勢是否致病原因？

六大流派治療側彎

註冊物理治療師歐陽健(Kenneth)表示：「傳統的物理治療只是為了不讓脊柱側彎惡化，如今甚至有方法可以令問題改善。」脊柱側彎在歐洲患病率特別高，而在德國、波蘭、英國等地均發展出不同治療體系，合稱「脊柱側彎特殊運動物理治療」(PSSE, Physiotherapeutic Scoliosis Specific Exercises)，主要分為以下6種，當中尤以德國的施羅特(Schroth)運動最為系統化，亦有研究證據證實其成效，故在應用上較廣泛：

國家	治療方法
德國	施羅特法(Schroth Method)
意大利	SEAS(Scientific Exercise Approach to Scoliosis) Method
波蘭	FITS(Functional Individual Therapy of Scoliosis) Method
英國	側移法(Side-Shift Method)
法國	Lyon Method
波蘭	Dobomed Method

施羅特動作示範

Kenneth表示，以往物理治療教導脊柱側彎患者的運動多為傳統的拉筋運動，只能改善患者肌肉緊繃的問題，然而隨著後來了解到脊柱側彎的三維偏歪性質，側彎之餘還會向偏側一方旋轉，故有治療循此方向發展，施羅特運動正是針對此問題的三維治療。這套運動原理透過呼吸及肌肉收縮的配合來改善脊柱側彎問題，且以其中幾個常用動作為例子：

動作一

運動過程須配合呼吸。側躺後手臂外旋可令該處肌肉收縮，並將突起的肩胛骨壓向肋骨，從而將向左旋的椎體矯正。將手肘舉向天可矯正向左傾斜的頸胸交界弧度。



動作二

上身：胸椎等矯正與動作一相似，左手臂向左探及外旋並將手肘壓向垂直杆，令向左旋的椎體矯正。將手肘舉向天可矯正向左傾斜的頸胸交界弧度。

下身：左膝跪下，右盆骨用力向前向上，左盆骨向後，矯正盆骨位置。

動作三

右腳向下向外用力，以改善腰椎側彎，伸展右邊腰椎弱點，呼吸時要幻想將整條脊柱拉長，身體微傾向左邊亦有助改善胸椎側彎。



支架+施羅特=相得益彰？

除了運動之外，中度的脊柱側彎(約20-40度)可能用到支架來防止變形加劇，患者每日須配戴23小時。現時本港使用的支架雖然是度身訂做，但並沒有加入脊柱側彎的三維偏歪性作考慮，而是如同水桶加上軟墊一樣，將變形的脊柱規限在支架範圍生長。當變形加劇被支架頂住，久而久之該處皮膚就會擠壓到發紅、破損，其時只能於該處放入更多墊片改善不適狀況。

Kenneth引述，香港大學矯形及創傷外科學系聯同大口環根德公爵夫人兒童醫院物理治療部組成的團隊，曾發表「施羅特運動在青少年特發性脊柱側彎配戴支架的效果之初步研究」，結果贏得2017年SOSORT獎項。研究發現，患者配戴支架治療時如能配合施羅特運動，不論在側彎角度(Cobb angles)、軀幹旋轉與生活質量(QOL)上的改善皆優於單獨使用支架的患者，改變傳統對治療脊柱側彎的想像。

外國還有一種有別於傳統支架，有望能於不久將來引入本港。新支架配合施羅特原理設計，會就各患者情況度身訂造，並於側彎變形的位位置施予反向壓力。透過物理施壓的方式，讓患者配合特定的呼吸法及運動，希望能矯正變形。例如肋骨因脊柱側彎而下壓變形，支架於肋骨下方就會施壓向上推，以助矯型。



現時並無證據顯示後天姿態不良與脊柱側彎的出現有因果關係。

緊繃，打高爾夫球卻使肌肉進一步繃緊，增加痛症出現的機會。

物理治療紓解痛症

脊柱側彎患者的肌肉通常都很緊繃，物理治療師除了會教患者進行運動伸展緊張肌肉，亦視乎情況需要協助改善活動幅度。當肌肉嚴重緊繃以及不平衡時，可引致痛楚出現，但這類情況相當少見，其時物理治療師或以手法治療、熱敷、按壓等方式去放鬆肌肉。以下為其中3種方式：

脊柱側彎常見迷思

Q1: 不少人認為姿勢不良可引致脊柱側彎問題，事實是否如此？

Kenneth: 物理治療的黃金標準是「實證醫學」，著重治療方法有否證據支持，而現時並無證據顯示後天姿態不良與脊柱側彎的出現有因果關係。如在這種情況下責怪小朋友背書包習慣或姿勢不良而引致脊柱側彎的話並不恰當。

Q2: 話雖如此，那麼如果已有脊柱側彎問題，不良姿勢又會否加劇側彎？

Kenneth: 脊柱側彎會否惡化以及惡化程度取決於多項因素。綜合脊柱側彎交叉角度(Cobb-Angle)、患者骨齡、年齡等按公式計算出進展因素(progression factor)，才能系統化地算出脊柱側彎的惡化機會。由此可見，不能將脊柱側彎惡化原因籠統地歸咎於「姿勢不良」。

Q3: 如有脊柱側彎，適合做運動嗎？

Kenneth: 如果身體在進行某類運動時並未帶來特別影響或異樣，實毋須太過擔心，即使是短跑飛人保持也有脊柱側彎。不過值得注意的是，確實有少部分運動未必是脊柱側彎患者的理想選擇，譬如高爾夫球。

縱然未有實質證據支持，但高爾夫球主要運用身體的單邊來活動，且在運動的過程中，須經常急速地爆發出極大衝力，如是者容易對單邊肌肉造成影響。須知道脊柱側彎患者的肌肉原已



醫療按摩機
透過震動來為患者放鬆腰背肌肉。



干擾電流儀器
利用電流針對神經進行刺激，藉以止痛。



拔罐
根據中醫理論，拔罐乃透過疏通經絡來放鬆肌肉。拔罐在物理治療的概念亦相類似，透過拔罐過程中產生的負壓，有助放鬆筋膜。

Kenneth強調，上述止痛方式只能針對疼痛徵狀進行紓解，但無助處理根本問題，故始終需要治本。👉