

側睡會使脊椎側彎嗎？

解答／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

姿勢錯誤或者用力不當可能造成脊椎傾斜，而脊椎側彎則是指傾斜幅度達到 20-25 度，目前並沒有科學研究顯示側睡會使脊椎變形。

造成脊椎側彎的原因很多，包括：

- 1.原發性：其原因不明，超過 80%的脊椎側彎屬於此類
- 2.先天性：出生時便發生，常是椎體發育不全
- 3.神經肌肉性：如腦性麻痺造成兩側肌肉張力不平衡導致側彎
- 4.成人或退化性：常因骨質疏鬆、椎間盤退化、脊椎壓迫性骨折等因素造成