

## 台灣學童脊椎側彎比率 10~19%

【轉載自 2004-7-27/ 民生報 /A15 版 / 文◎詹建富】

不少正值發育期的青少年，不是趴在書桌上讀書，就是躺在沙發上看電視，或是走路彎腰駝背，專家指出，由於青少年的骨骼尚未發育完全，一旦長期姿勢不良及雙腳不當的使力，很容易形成胸椎後傾、骨盤傾斜或脊柱側彎，如果未在 18 歲前及時治療，等到骨骼已定形再求醫，將更費時費力。

台北市聯安診所物理治療師白淳升指出，老一輩的人都會教導孩子「站有站相，坐有坐相，走路要抬頭挺胸」，因為長期不良的站姿或坐姿，都會牽引人體所有骨骼的排列及肌肉的應力，輕者只是覺得容易腰痠背痛，重者則是關節受力而變形。問題是，由於人體的骨骼平常被衣服所包覆，許多家長往往不知道孩子的脊椎或骨盆已變形了。

白淳升舉例，一名唸小學五年級的女孩，由於飽受內八字及駝背之苦，和媽媽逛街不到 1 小時就喊腰痛、喊累，走路也常跌倒，雖然接受復健科醫師建議改穿矯正鞋墊，並要求背書包腰背要挺直，但改善情形有限；後來，這名小女孩改到聯安求診後，診斷出她的毛病其實是足部不正常內旋骨骼排列異常，造成足部肌肉無法正確使力，於是引發駝背、脊椎側彎等一連串的問題。後來在訂製特殊的鞋墊並多運動，駝背及走路內八字等壞毛病都可不藥而癒。

白淳升強調，綜合各項調查，台灣學童罹患脊椎側彎的比率達 10%~19%，且女生又較同齡男生為高，除了先天骨骼結構外，許多青少年動輒橫躺在沙發上看電視，趴在書桌上看書也都是不良的姿勢，而且部分青春期中女生因為怕胸部發育太明顯而被同儕取笑，更是經常彎腰駝背，往往出現骨盆或胸椎前後傾斜、脊椎側彎而不自知。而一旦骨骼已經定形，甚至影響到外觀，不論整脊、中醫推拿、牽引或穿背架都無法修正。