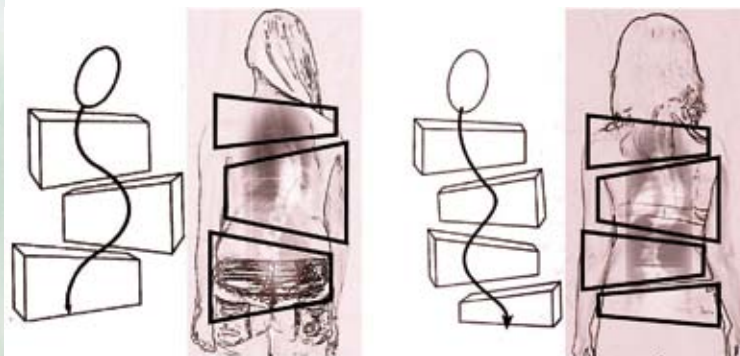


# 脊柱側彎

## 的「三維」治療

臨床的資料顯示，矯正支架及三維的施羅特運動能有效改善脊柱側彎，及其引致的腰痛。

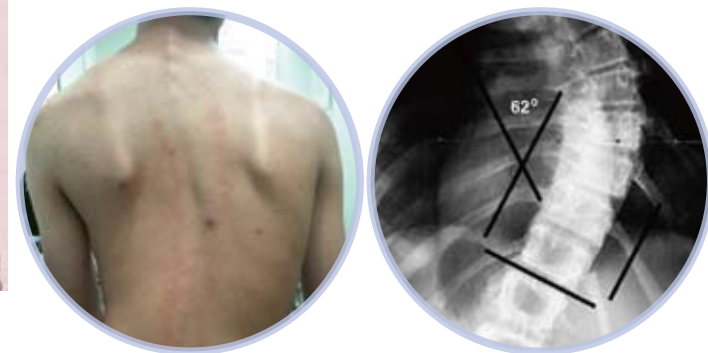
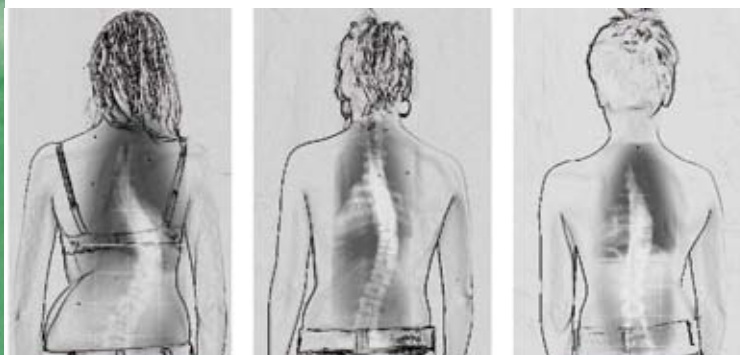


### 什麼是脊柱側彎

脊柱側彎是脊椎三維的畸形。脊椎除了向側彎了外，還確實地扭曲了。

有脊柱側彎的青少年約有2-3%。但患病的比例隨著年齡而增加。超過60歲的長者，約30%患有脊柱側彎。

在青少年時，一般不會有病徵，亦不會留意到歪曲了的身軀。他們感覺自己的脊椎是直的，然而，事實並非如此。



若側彎弧度主要位於腰部，則患者可有腰痛或腳痛。

### 脊柱側彎的「三維」治療

發育時，脊柱側彎惡化的風險增加，特別在初潮前。當側彎超過40°時，醫生一般都建議做手術。

隨著年齡，病徵會開始浮現。胸椎弧度超過80°時，有關心肺系統的症狀便會出現。病人在步行上梯級或做運動時會覺得呼吸困難。若側彎弧度主要位於腰部，則患者可有腰痛或腳痛。痛楚通常都是慢性及持續的。若治療只針對痛楚，而不理會脊柱的彎弧，一般效果都不理想。治療必須針對性處理腰痛的病因 – 即脊柱側彎。

臨床的資料顯示，矯正支架及三維的施羅特運動能有效改善脊柱側彎，及其引致的腰痛。手術應視為治療的最終方案。它的效果並非長遠。

## 灣仔脊醫診所

(香港脊骨神經科醫學院基金有限公司營運)

### Wanchai Chiropractic Clinic

(Operated by Hong Kong Chiropractic College Foundation Ltd)

地址：香港灣仔軒尼詩道8-12號中港大廈11樓

Address : 11/f China Hong Kong Tower, 8-12 Hennessy Road,  
Wanchai, Hong Kong

Tel: 3998 3208 Fax: 3998 3222



### The Cheneau Brace (贊尼支架)

脊椎的矯正支架已被證實能有效控制和改善脊柱側彎。有很多的實例證明它能減低脊柱側彎的弧度。市場上有很多不同類型的矯正支架，當中我們會處方Cheneau (贊尼) 支架，因為它相對其他矯正支架有更多優點。它是一個不對稱的矯正支架，能過度矯正脊椎側彎。同時，它不會如其他支架般，減低胸部的生理後凸。第三，它能提供空間以利矯正的反旋呼吸。

### Schroth (施羅特) 的矯正運動治療

施羅特女士是德國人。在青少年時，經歷嚴重脊柱側彎的困擾。她需要戴矯正支架及被建議接受手術。由於佩戴矯正支架並不舒服，她放棄了穿戴及沒有遵從醫療建議接受手術。

相反，她每天站於鏡子前，嘗試矯正自己的脊柱側彎。通過練習和不斷的完善，她創下了矯正脊柱側彎的技巧，改善了自己的彎弧。在商學院任教時，她的同事們發現她的姿勢有明顯



學習這運動並不困難。只要提高身體直立的認知感覺便可，但是這是需要時間的。

的改善，建議她教授這技巧。就這樣施羅特矯正運動治療誕生了。



這已是九十多年前的事了。至今，這方法在德國和中歐已廣為流傳。每年從世界各地往德國治療脊柱側彎的人數很多。

我們認為這方法有效和應該在香港流傳和應用。任何人明白這方法背後的原理及專心一致的練習，改善脊柱側彎是可能的。改善的效果視乎練習的時間及心態。

學習這運動並不困難。只要提高身體直立的認知感覺便可，但是這是需要時間的。正確的指導是必要的。根據我們的經驗，病人需要超過十五小時的訓練才可掌握這運動的要點。