

脊柱側彎小偵探





我患了感冒，想看醫生



小朋友，我看你不只是感冒！我看…你的脊柱都有毛病！



吓！咁點算呀！



放心！你又不要太過害怕！我用這本神奇漫畫書，解釋你知，等你清楚什麼事脊柱毛病！



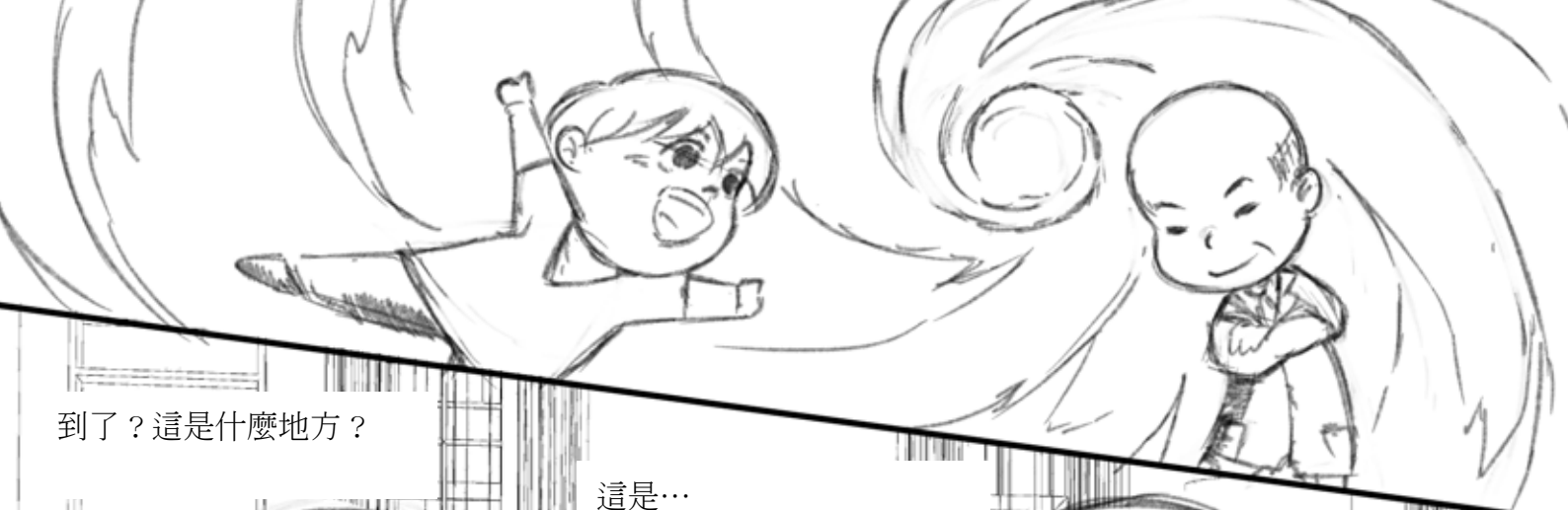
你準備好冒險未？

準備好，可以出發！



現在我們進入書內，
了解脊柱側彎的原因及
危害！





到了？這是什麼地方？

這是…



小骨

小脈

小筋

小皮

帝內經…人體模擬屋，
還有內經小精靈！

太厲害！



小肉

黃帝內經，好像很深奧，我不太明白！



放心！我慢慢解釋你知！

於皇帝內經記載…

「人始生，先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長，穀入於胃，脈道以通，血氣乃行。」

簡單來說，人體是由…骨，脈，筋，肉，皮，所支撐的！



可以再簡單一些嗎？

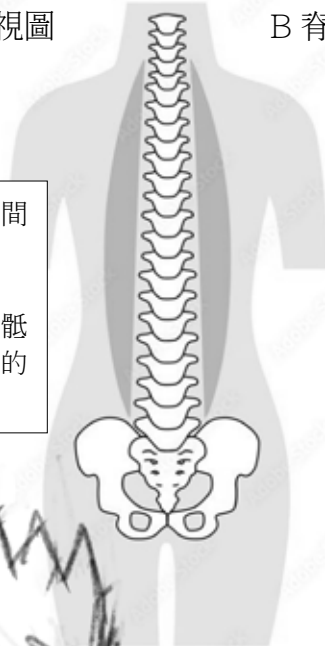


而骨骼支撐身體有為重要！跟著由（小骨）介紹一下骨骼如何支撐身體！

A 脊椎正視圖

B 脊柱側視圖

結構 - 由 32-34 塊椎骨和椎間盤組成；負責支持軀幹 - 負責保護脊髓神經根的作用。上承“頭髓”，下由脊柱的“骶骨”固於骨盆上，掌管人體的



冇問題



脊椎由多個椎體組成，承托著身體的重量，並保護脊髓。脊椎的健康對於整體健康至關重要，因為它影響著神經系統和各種生理功能。

原來骨骼是這麼重要的！

所以脊柱側彎會引起很大問題！
(小骨)你再補充說明一下！

我先說明脊柱側彎的成因！



- 1 習慣成病 不良的姿勢習慣、長時間久坐、缺乏運動及肥胖等
- 2 先天因素 遺傳基因異常、罕見疾病及神經肌肉疾病等
- 3 醫源性因素 某些侵入性手術、特定藥物之副作用（如某些肌肉鬆弛劑）等
- 4 其他因素 脊椎外傷、肌肉力量不平衡、神經系統疾病等



那脊柱側彎怎樣才會病發？



病發的原因有以下

1 腦病
髓海不足，如基因遺傳、罕見疾病、腦麻痺、五軟症、柏金遜症等。
腦病患者脊柱穩定度下降，容易造成側彎。

2 脾胃虛
水穀海不足，如胃造口手術等。脾胃虛弱，影響氣血生化，進而影響脊柱健康。
3 氣虛
久臥傷氣，氣海不足，如氣管造口等。氣虛導致筋骨失養，脊柱缺乏支撐力量，容易產生側彎。



4 不良姿勢習慣
久坐傷肉，血海不足。如長時間久坐、缺乏運動、肥胖等不良習慣，會造成脊柱不正，長期累積容易產生側彎。
5 藥物副作用
肉食干菌注射、鬆筋藥、抽筋藥等，特別是精科神藥物。某些藥物會影響肌肉力量和神經系統，造成脊柱失衡，進而導致側彎。
6 缺乏自主運動（如長期坐輪椅。）
7 侵入性手術
髖關節手術、腦部、頸部...等矯正手術...



嘩！我終於明白了！

你明白了病發的原因，再說明
什麼是人體三大負重骨干！



快些說，我越來越有
興趣了！



人體三大負重骨干，
可分三部分說明

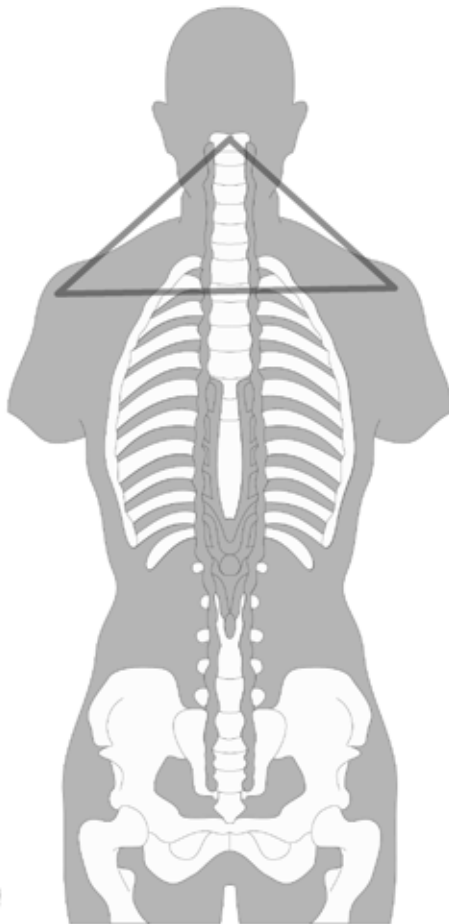
1 頸肩懸掛系統

承托頭部重量，連接上半身和下半身。
頸部肌肉負責維持頭部平衡，防止頭部過度前傾。



2 身軀脊柱平衡系統

脊椎支撐上半身重量，保護脊髓和神經根。
脊椎彎曲提供人體平衡，並支撐軀幹運動。



3 下肢承托系統

承托身體重量，負責行走和跳躍等活動。
下肢骨骼和肌肉構成一個強大的支撐系



我又明白了，但怎知道
自己有沒有脊柱側彎？



我們可以從觀察開始，
先觀察，肩胛，背及腰
盤，中脊柱側彎的角
度！



還可以做亞當測試，
並了解，有沒有外觀姿
勢不對稱！



身體症狀

- 肩膀高度不一致
- 髖部或腰部不對稱
- 站立時身體傾向一側
- 背部隆起

功能症狀

- 背痛或腰痛
- 呼吸困難
- 活動受限
- 疲勞感增加



那隻柱側彎，通常在
在哪個年紀出現？



問得好！

因脊柱側彎通常在青春期出現，故又稱為「青少年原發性脊柱側彎」，影響約 2-3% 的青少年。大部分原發性脊柱側彎沒有明顯的成因。

女孩患脊柱側彎的機會比男孩高；通常在約 10 歲時出現，有可能隨著兒童成長而惡化。臨床上如果骨骼發育未成熟，約在 12 歲左右而脊柱側彎的程度又較為嚴重者，出現惡化的機會則較大。



原來脊柱側彎成因，
在兒童時期，已經出
現！



為了避免脊柱側彎，
預防勝於治療！



預防？那我們應該怎
樣做？



我們示範，怎樣預防
的策略吧！



不良的生活習慣



避免彎體駝背



避免曉二郎腳



集立避免三七步

平時多運動

避免躺著看書，手機



避免長期單背負重物



就是這些不良習慣，
引致脊柱側彎的原
因！

我又明白了！
預防，是從姿勢開始
的！



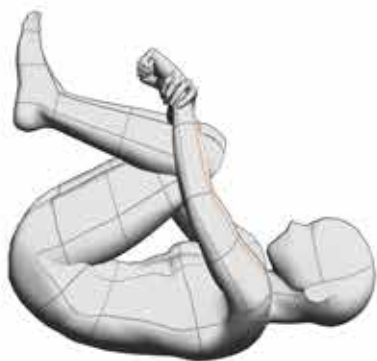
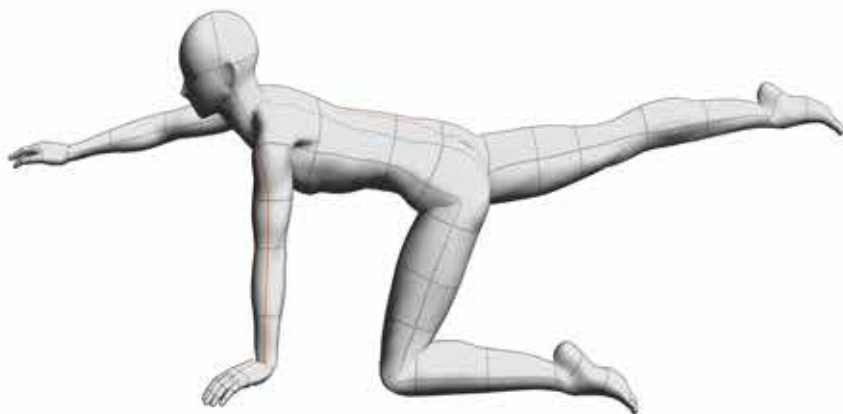
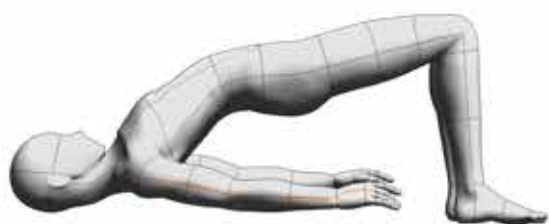


除了有良好的姿勢，
還有脊柱側彎 4 支柱
的伸展運動！



快些示範，
我要學這個！

伸展運動



只要練習這些伸展運動，
更能預防脊柱側彎問題！



對！每日練習
就更好！



伸展運動使身體輕鬆不少！



我們練習了伸展運動，再來是管理脊椎側彎，防病變，重點運動：夾背豎脊操！



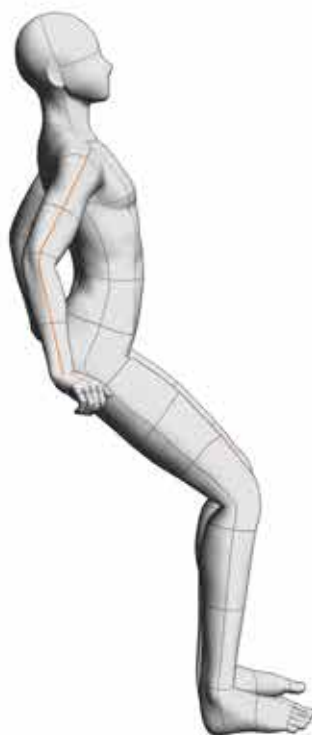
夾背豎脊操？



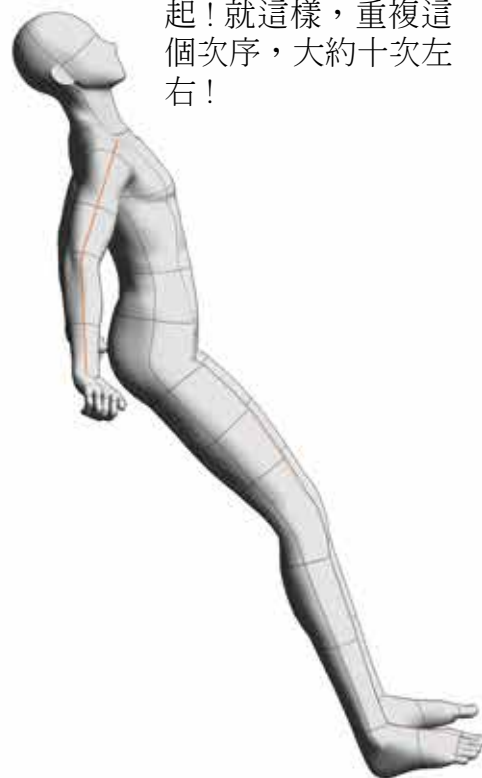
第一動作，保持姿勢！



第二動作，向下落！



第三動作，在向上升起！就這樣，重複這個次序，大約十次左右！



是這樣嗎？



對做得不錯，之後我們再來練（健脊操）



健脊操？

對！快些練習！
管理“脊柱側彎”防病變
重點運動：健脊操

腰部平分

兩腳打開

臀部伸直

面向地面

兩手推前

盤骨向後

拉伸脊椎

重心向右臉向左

重心向左臉向右

練完後，
果然舒筋活絡！

厲害吧！
再來…說明通過中藥
和飲食，來平衡身體！

通過飲食都可以平衡身體？



當然了，中醫對飲食是很講究的，食療是非常重要的！
使用中藥茶，更可舒緩肌肉筋膜！



快些說明下去！



實施中藥和飲食調理步驟

- 1 諮詢專業中醫師 ----- 了解自身體質和健康狀況，獲得專業建議。
- 2 制定個性化方案 ----- 根據中醫診斷結果，制定適合的中藥處方和飲食計劃。
- 3 遵循處方和飲食建議 ---- 按時服用中藥，並遵循飲食指導。
- 4 定期評估和調整 ----- 根據身體反應和健康改善情況，適時調整方案。



中藥茶飲舒緩肌肉筋膜

藥方主要透過芍藥甘草湯來舒緩肌肉筋膜，搭配葛根疏通項背部筋絡，保健茶飲可以在運動過度、勞動過多、工作固定同一姿勢時間過長，

製作方法簡單，快些記住！

【材料】葛根 5 克、炒白芍 5 克、炙甘草 3 克。

【作法】熱水燉約 30 分鐘，溫服即可，藥材可反覆沖泡至淡而無味。



這個要寫在筆記裏！



除了預防運動，中藥飲食之外，如果真的病發，又如何處理？



如果病發，就要盡快處理，所以時機就是最好的方法！



要說明這個，先要理解一下人體的結構和功能！

你準備好未？

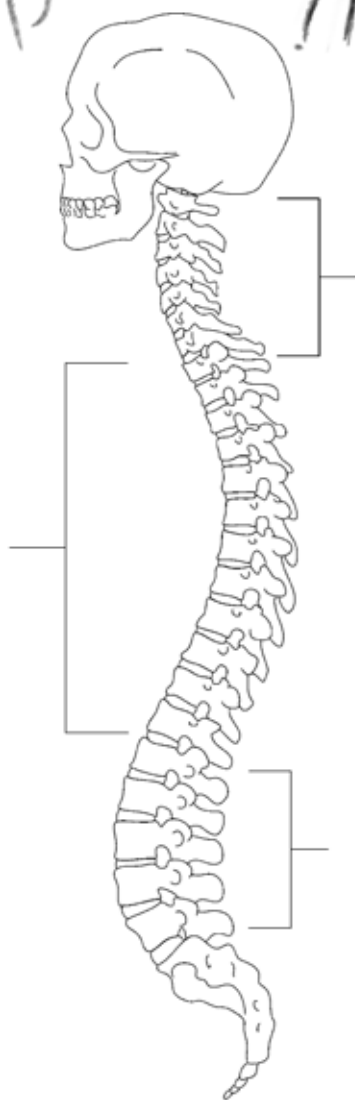
我準備好了！



偵探服裝，又真係似模似樣！



好了，首先要介紹這個！



我慢慢解釋給你知！

嘩！咁複雜…難明！



要說明脊柱結構，及功能，
先要分成四部分！

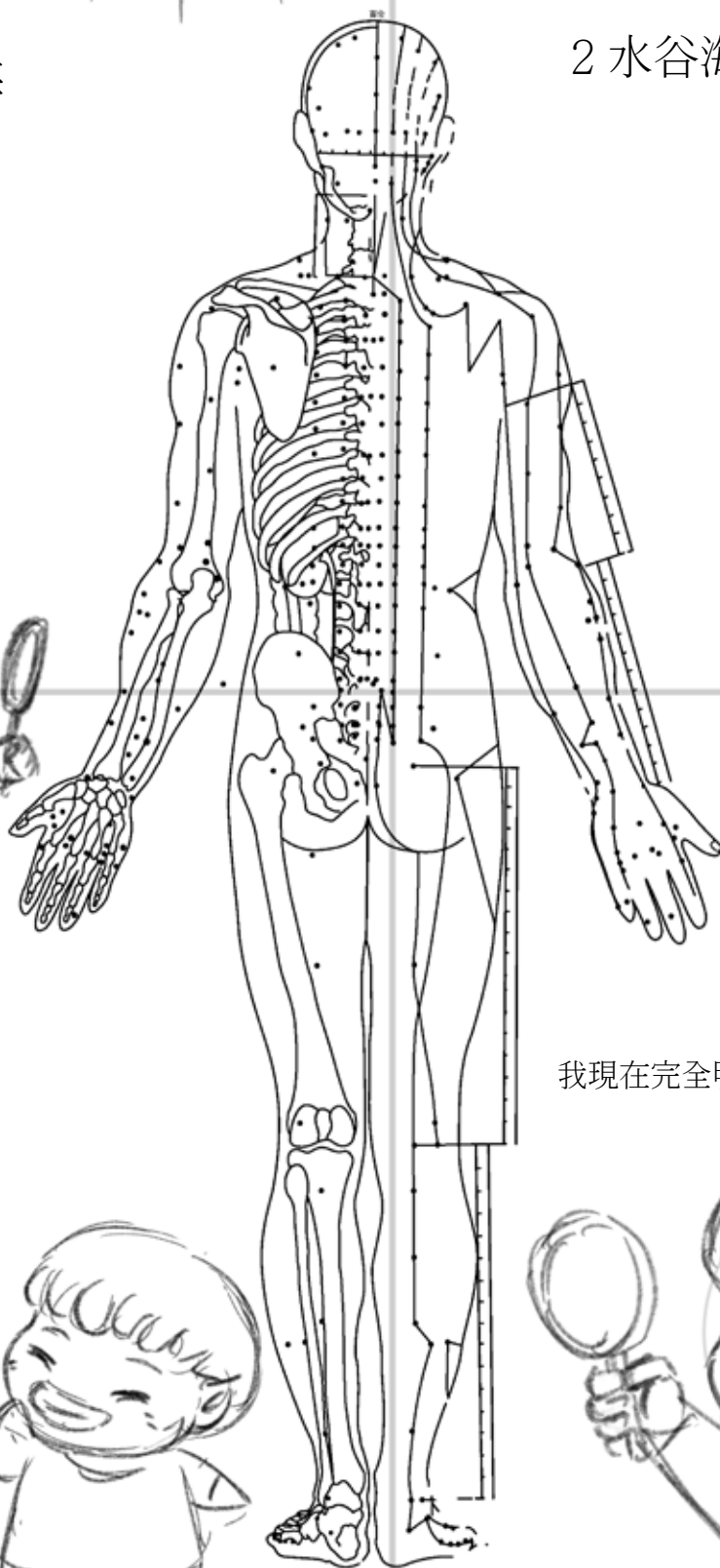
1 血海

2 水谷海

4 氣海

3 髓海

我現在完全明白！



現在你明白了，脊柱的結構及功能！
是時候實際地，看治療案例了！



對！通過觀察案例，可以更加了解脊柱側彎的治療！



現在我們先回醫館去！



兩人從書中回來！

脊柱側彎的治療方法有以下四種

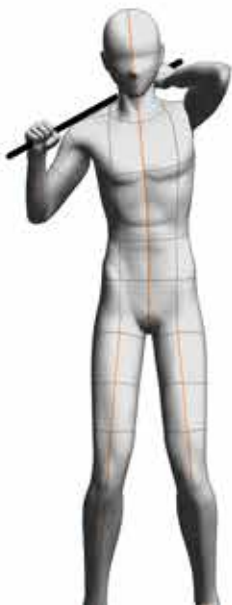


- 1 支具療法
使用特製的背架來阻止脊椎進一步彎曲。
- 2 物理治療
特定的運動和伸展可以改善肌肉平衡和姿勢。
- 3 手術治療
嚴重情況下可能需要手術矯正脊椎彎曲。
- 4 中醫治療
針灸、推拿和中藥可以幫助改善症狀和整體健康。

物理治療方法

棍式躺床左右移動
適合脊椎側彎人士

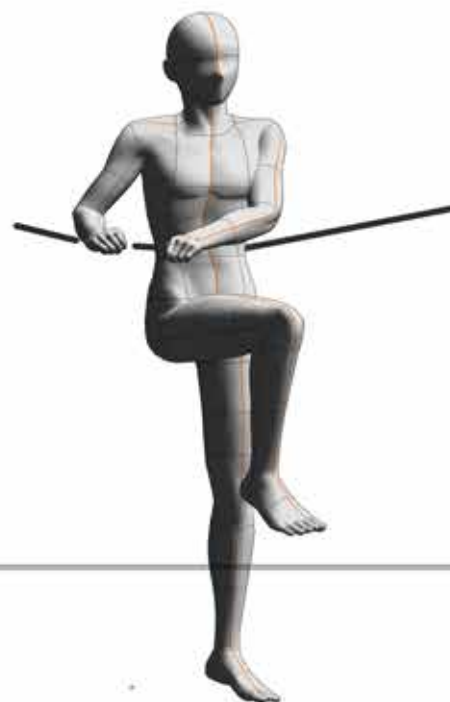
方法



案例 3

適合脊椎側彎人士

方法

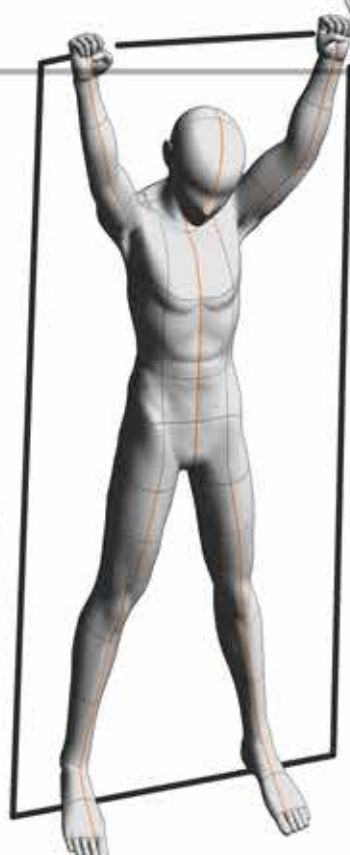


案例 4

橫行

適合脊椎側彎
柏金遜症人士
內收肌訓練

方法

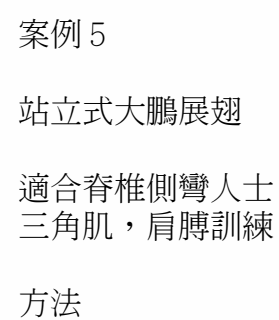


案例 5

站立式大鵬展翅

適合脊椎側彎人士
三角肌，肩膊訓練

方法





可以還針刺書解過度緊繃的肌肉…

1. 針刺鬆解過度緊繃的肌肉，並以特殊針灸手法排除筋結及沾黏結構。
2. 透過針刺穴位行氣活血來疏通局部結構不良引起的氣血瘀滯。

想不到中醫的醫術，可以這樣治療，
脊柱側彎！

中醫博大精深，
你要多多學習！

說明了很多，我們現在，
也應該總結一下！





總結

早期發現
定期檢查，及早診斷

保持良好姿勢
避免長時間不良坐姿

規律運動
加強核心肌群，改善肌肉平衡

均衡飲食
攝取足夠營養，促進骨骼健康

遵醫囑治療
按時複診，遵從醫生建議

通過這些預防和管理策略，我們可以有效降低脊柱側彎的發生率和進展速度，提高患者的生活質量。記住，早期干預和持續管理是關鍵。



實施中藥和飲食調理의步驟

- 1 諮詢專業中醫師
- 2 制定個性化方案
- 3 遵循處方和飲食建議
- 4 定期評估和調整



中藥和飲食調理是一個循序漸進的過程，需要耐心和堅持。建議患者與專業中醫師密切合作，定期追蹤療效，確保治療效果最佳。

我終於明白，
脊柱健康的
重要性！



你明就好了，健
康是從日常做起
的！



各位 同學
對於脊柱健康，
只要有良好的姿勢，日常護理運動，
就可以預防，脊柱側彎發生！

祝大家脊柱健康！



THANK YOU

