

## 脊椎問題勿忽視 在家如何作測試？



www.shutterstock.com · 1023866956

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-kid-scoliosis-isolated-on-white-1023866956>

撰文：脊骨神經科醫生溫文灝

小朋友很容易坐姿出現問題，甚至出現脊柱側彎及寒背。家長要及早發現小朋友的問題，並作出糾正。但家長可以怎樣看出小朋友有脊柱側彎及寒背問題呢？

脊柱側彎方面，家長可以嘗試脊醫常用的亞當測試 Adam Test，請孩子雙手碰地向前彎腰，從背部看出脊骨兩邊肌肉有否高低的問題。如有，即是很有可能有脊柱側彎症。

而寒背方面，寒背意思是從側面看，頭部處於身體前方，好像伸長脖子般；甚至長期低頭，把兩邊肩膀向前彎。香港大部份小朋友只是功能上的病症，很多時只要提醒孩子挺直些，他便能夠坐直不再寒背。

要改善寒背，最重要把兩邊肩膀挺開，用腰的力量去挺胸，把下巴收回近頭部，這就是最正確的坐姿姿勢並改善寒背。



www.shutterstock.com · 1700892097

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/child-having-chiropractic-back-adjustment-osteopathy-1700892097>

### 脊椎問題原來跟足部有關？

有些小朋友是扁平足，導致足部有點內八字或者外八字，腳的形態會慢慢影響盤骨並形成一些高低情況。

如果孩子學習行路時，經常膝頭撞膝頭，甚至容易走幾步就會絆倒自己，這可能是出現內八字，甚至雙腳出現不平衡的情況。



www.shutterstock.com · 2138791563

<https://www.shutterstock.com/zh/image-vector/equinovarus-w-sit-injury-bow-leg-2138791563>

若然孩子遇到上述情況，需要找專業人士，例如脊醫、物理治療師，甚至是足科的醫生去檢測孩子情況。