

學習單 2 脊椎側彎與矯正運動 班級:_____座號:_____姓名:_____上課序號:_____

一、脊椎與脊髓簡介：

1. 人體有_____節頸椎、_____節胸椎、_____節腰椎、_____節薦椎(_____塊融合)、_____節尾椎，椎骨與椎骨之間有一個_____結構的_____夾在其中，它連結上下兩個脊椎骨，並扮演_____的角色，吸收脊椎所承受的壓力，使力量平均分散。
2. _____是負責傳達訊息的中樞神經，脊椎神經從_____、_____、_____，頸椎第一節直到尾椎，全程節節貫穿，共有_____對脊椎神經：
頸椎神經_____對、胸椎神經_____對、腰椎神經_____對、薦椎神經_____對、尾椎神經_____對，分別由脊椎骨之間的_____伸出，負責運動與感覺等訊號傳導，架構成一個緊密的系統，維持身體各部正常的活動與運轉。
3. 脊椎是人體的高速公路，保護輸送養份到全身的_____與負責傳送各項指令_____。

二、認識脊椎側彎：

1. 脊椎側彎為發育中青少年較常見的脊椎骨畸形，_____與_____發生比例為 9:1，是一種漸進性狀況，最後會導致_____、_____及_____結構上的變形。
2. 脊柱側彎因骨骼變形造成中樞及末梢脊椎神經受到壓迫，而有_____及_____之症狀。
3. 若脊椎持續惡化彎曲，會因胸椎彎曲旋轉，使肋骨_____、_____變形，壓迫_____、_____及_____，導致日後的心、肺功能障礙，甚至於心肺併發症而死亡。
4. 造成脊椎側彎的因素:原因不明、_____、骨盆_____ (因_____、外傷、單腳扁平足、股骨或脛骨骨折)、外傷、右腦不平衡、脊椎變形、_____。
5. 椎側彎的徵象與症狀:頭部_____、肩膀_____、骨盤_____、肋骨_____、酸痛、呼吸_____、慢性_____。
- 6 脊椎側彎之檢查方法：
 - I. 病人雙腳_____，觀察_____及_____是否_____。
 - II. 雙手_____，身體_____，觀察者站於病人_____，若脊椎兩側_____，即為脊椎側彎。
 - III. 側彎度數則以站立姿勢的_____做全脊椎的檢查。

7. 脊椎側彎的治療方式：

8. 側彎的惡化因素：長期用_____、_____，且經常保持_____、反覆使用_____，幾乎人人都有輕微的脊椎側彎，若置之不理，病況可能會變嚴重，造成嚴重駝背、長短腳。

9. 5 招簡單體操，每天做 2 次，就能逐漸改善輕微脊椎側彎：

I. 向上方伸展：可拉長_____，改善_____問題。

步驟：雙腳打開_____→雙手_____→身體_____，持續_____秒後放鬆為 1 回，共做 3 回合。

II. 拱背助放鬆：可放鬆_____，消除肌肉_____，改善駝背問題。

步驟：雙膝跪在瑜伽墊上，大腿與小腿呈 90 度→雙手撐地，背部保持_____→持續 20~30 秒後放鬆為 1 回，共做 3 回合。

III. 身體向下壓：可改善駝背，讓身體左右側更對稱。

步驟：雙膝跪瑜伽墊上，雙手_____、手掌貼地，手、身體向前延伸呈_____→雙手向右移，帶動上半身移動，持續 20~30 秒後換邊重複動作，此為 1 回，共做 3 回合。

IV. 左右側延伸：平衡身體左右兩側肌肉的_____。

步驟：雙腳打開與肩同寬→右手叉腰，左手_____伸直→上半身向_____伸展，下半身不動，持續 20~30 秒後換邊重複動作，此為 1 回，共做 3 回合。

V. 減少壓力：可讓脊椎更貼緊地面，放鬆脊椎壓力。

步驟：平躺瑜伽墊上，雙腳_____雙手自然放置身體兩側→雙腳略為上抬，雙手環抱膝蓋後側往胸前壓，讓大腿更靠近身體，讓脊椎更貼近_____，持續 20~30 秒後放鬆為 1 回，共做 3 回合。