

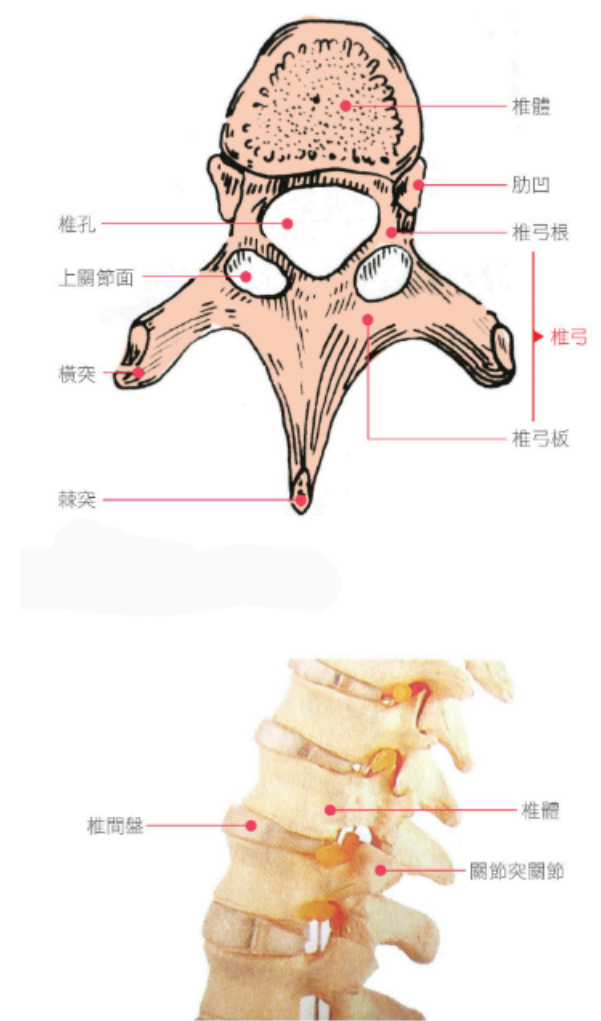
HUMAN SPINE

動機

脊椎是人類的運動中樞，同時也是是許多物種能夠在地球上自由活動不可或缺的重要構造。而在現代，許多人因為工作的原因而需要長時間坐在座位上，但又沒有保持正確的姿勢，

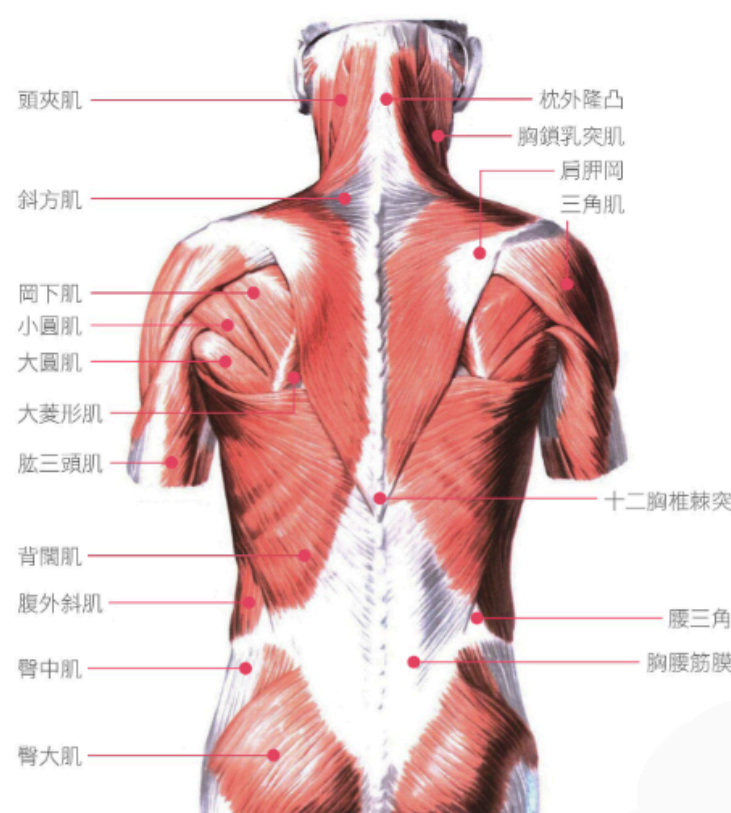
因此造成脊椎出現問題，如常見的椎間盤突出即為其一。我們好奇脊椎是如何帶動人體各部位活動，以及如果脊椎健康出現問題會對人體產生甚麼影響。

脊椎構造



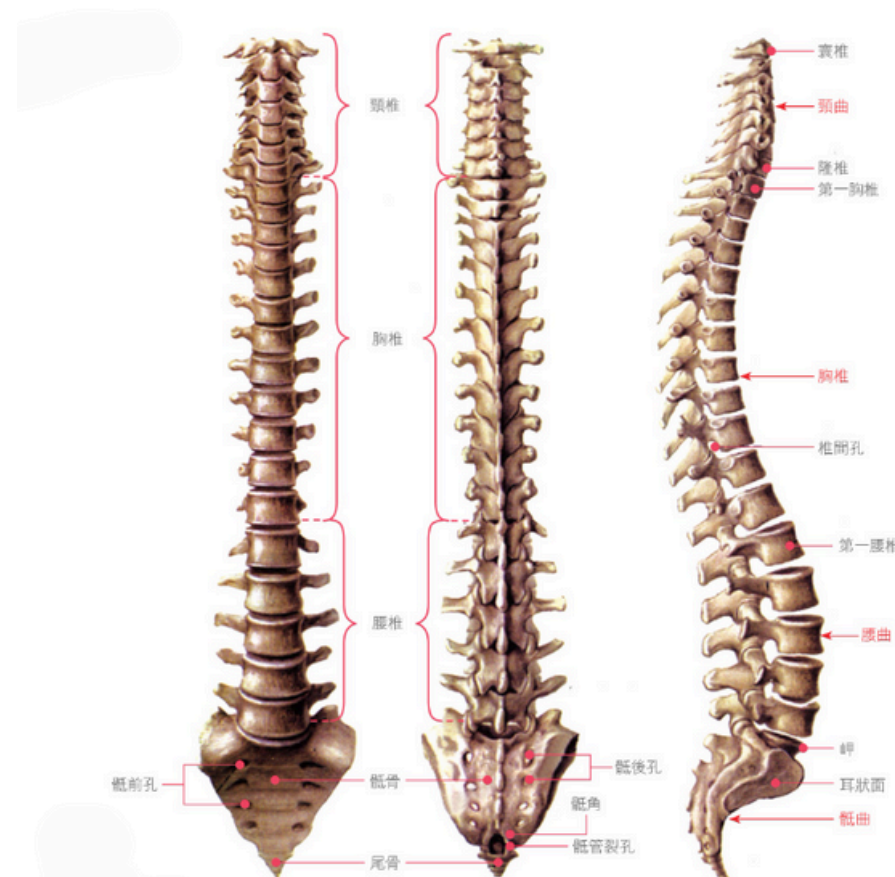
上圖為單節脊椎的構造名稱
下圖為脊椎間椎間盤的位置

脊椎附近肌肉



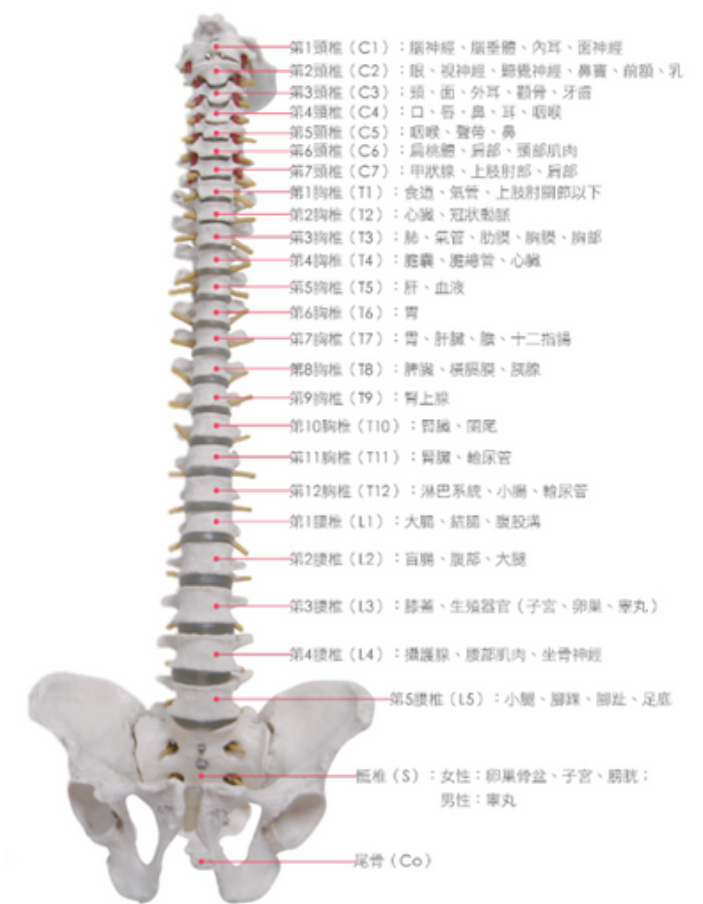
此圖為將背上的皮取下後所見的肌肉分布，可見多數肌肉與脊椎相連

脊椎正後側視圖



脊椎由7塊頸椎、12快胸椎、7塊尾椎、1塊骶骨所組成所組成，而呈現彎曲狀

各節脊椎連接的器官



此圖為各器官與脊椎相連接的部位
可見脊椎對我們的身體有重要影響

小測驗：測驗你的脊椎是否健康

由脊椎病變引發的身體症狀：

01. 經常感到頭痛、頭暈、耳鳴、多汗。	是 ☐ 否 ☐
02. 抵抗力下降，易患感冒，畏寒。	是 ☐ 否 ☐
03. 精神易緊張，注意力不能很好集中，心情壓抑，情緒不穩。	是 ☐ 否 ☐
04. 經常感到心跳過快、胸悶、氣短、胃痛不適。	是 ☐ 否 ☐
05. 經常感覺起床、轉頭或轉身時頭暈、噁心。	是 ☐ 否 ☐
06. 頸部、肩部僵硬沉重，有隱約的痛感和壓痛點，活動受限，頸部活動有彈響聲。	是 ☐ 否 ☐
07. 上肢偶爾有麻木感，手指尖有放射性的疼痛，雙手握物不穩或無力。	是 ☐ 否 ☐
08. 腰部、臀部感覺酸、麻、疼、痛，活動受限，且該症狀沒有因為休息而得到緩解。	是 ☐ 否 ☐
09. 腰部、腰椎正中及兩側有明顯的壓痛。	是 ☐ 否 ☐
10. 背部痠疼，扭動身體時脊椎關節經常發出「咯啦」聲。	是 ☐ 否 ☐
11. 腿部疼痛，偶有麻木感，行走時腿部有「踩棉花」的感覺。	是 ☐ 否 ☐
12. 手足發涼，手掌溫黏。	是 ☐ 否 ☐
13. 四肢關節痠痛。	是 ☐ 否 ☐
14. 體力、耐力下降，常感疲憊、乏力，稍活動就感氣喘。	是 ☐ 否 ☐
15. 眼睛疲勞，視力下降。	是 ☐ 否 ☐
16. 血壓過高或過低。	是 ☐ 否 ☐
17. 咽喉有異物感。	是 ☐ 否 ☐
18. 睡眠不良，有失眠症狀，經常落枕。	是 ☐ 否 ☐
19. 食慾下降，胃腸功能紊亂，排尿障礙、便不成形或便秘。	是 ☐ 否 ☐
20. 性功能減退或性功能障礙。	是 ☐ 否 ☐

● 上述問題，如果有超過3項的答案為「是」或若有類似的症狀，就應該懷疑脊椎有病變的可能了。這時請按照下文所述的診斷法，做進一步的詳細檢查，或者去醫院找專業醫生進行診斷。務必及早診斷、及早治療！

補充：錯誤的坐姿

不良的坐姿包括：

01. 長時間斜靠在沙發上看電視
02. 身體歪斜著用電腦
03. 用一隻手腕支著頭思考問題
04. 長時間地側坐、斜坐
05. 不自覺地翹起二郎腿

不良的立姿包括：

01. 站立時兩腳分叉分得很開
02. 站立時膝蓋伸不直
03. 喜歡交叉兩腿而站
04. 喜歡一個肩高一個肩低
05. 喜歡完全放鬆肚腹，駝背站立
06. 站立時，習慣一隻腳在地下不停地畫弧線
07. 習慣站立時靠著東西
08. 不停地搖擺身子，扭捏作態