

脊椎病，你看到了嗎

Dr Andy Hsu

19 世紀中期，一位匈牙利籍產科醫師塞麥爾維斯 (Dr Ignaz Semmelwies) 發現手術前洗手可以大幅降低產褥熱患者死亡率高達 10 倍。產褥熱在當時是個極常見的產後疾病，大約造成 10-35% 的患者死亡。塞麥爾維斯醫師把他的發現告訴了他的同事與學生，並且讓手術前洗手變成一道標準程式。但在當時的醫學界看來，產褥熱是一種先天性疾病的說法已深入人心。沒有人相信用漂白粉洗手就能攻克它。因為沒有人相信這個“看不到”的細菌。麥爾維斯醫師的同事與他妻子都認為他發瘋了。這些人把他送進了瘋人院，而塞麥爾維斯醫師也因此鬱鬱而終，年僅 47 歲。幾十年後，法國生物學學家路易巴斯德 (Louis Pasteur) 證明了細菌是導致當時許多疾病發生的原因。因為細菌這個新的概念，醫生們終於可以清楚的瞭解為什麼洗手會影響患者健康。個人衛生處理也終於成為新的醫療基本程式。

脊椎可以簡單分為頸椎 (脖子)、胸椎 (背部) 以及腰椎 (下腰背)。脊椎病是個常見的問題，因為現代人的生活方式，每個人或多或少都有遇過脊椎病或相關的毛病。根據哈佛大學指出：在美國，下腰痛往往是患者最常找醫師的原因之一。舊有的觀念認為，脊椎痛是因為脊椎結構有所受損，而這些受損需要通過治療來減輕疼痛。但研究發現，大多時候，脊椎病患者跟健康民眾的 X 光、CT 掃描或 MRI 看起來皆可能相同。這也使得脊椎痛成為美國醫生最沒有信心診斷與解決的病症之一。而脊椎相關問題，每年需要花費美國國庫 800 億美元。



那到底是什麼“看不到”的東西在影響著您患者脊椎？脊椎病痛難治的原因除了它的病理分很多種導致難以厘清外，大部分醫師也還處於“頭痛醫頭，腳痛醫腳”的年代。若想要治療好患者的脊椎及骨盆，你非得要看看患者的雙足不可。也許就像當年細菌看起來跟產褥熱沒

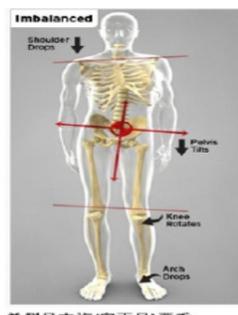
有直接關聯一樣，雙足離脊柱很遠，是個常被人們所忽略的地方。但從生物力學的角度來說，雙足的健康可以影響下半身全部的關節以及整個脊柱。

您的雙足各有三個足弓，它們可以在您行走時的步伐階段起到緩衝和避震的作用。當您足弓不健康時，在負重站立時它們會相對降低它們的高度。而在行走時你雙足會因為足弓降低的關係而過度的往內旋轉，稱為過度足內旋 (Over Pronation)。而過度足內旋會造成一連串的生物力學影響。這包括連帶的脛骨內轉，內側足弓 (Medial Arch) 降低造成的膝外翻、髖部外翻以及骨盆傾斜等等。

在臨床上有趣的是當雙足有問題時，患者表現出症狀的地方往往不是腳，而是腰部或膝蓋。這可能跟傷害感受器 (nociceptor) 的分佈位置大多位於 L5 或骶髭關節 (Sacroiliac Joint) 有關。

對於腰椎來說，雙足的足弓高低會直接影響到腰部脊椎以及骨盆的生物力學位置。就如前面所說，若你的足弓在步伐階段時出現過度足內旋，導致同側足弓高度明顯降低。造成你在行走時有著過度足內旋那側的骨盆以及骶椎往下掉。站立時，若有一側的足弓特別的坍塌或扁平，同樣會使骨盆骶椎在站立時候往下傾斜。這些現象常常被稱為長短腳。由於我們全身骨骼系統都是建立於雙足之上，一雙不穩定或傾斜的足部會直接影響我們的全身骨骼肌肉系統。造成生物力線失去平衡、關節受力不均、肌肉張力失調等狀況。

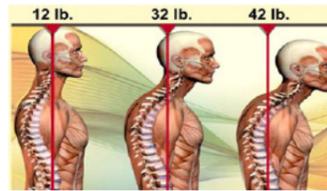
在 1983 年時，美國骨科醫學會 (AOA) 就指出，若有結構型長短腳，就會造成以下的連鎖效應：



- (a) 胸腔往短腳側平移
- (b) 胸椎往短腳相反側彎曲
- (c) 短腳側骨盆向前旋轉 (此類狀況占 70%)
- (d) 短腳側胸腔向後旋轉。

作者介紹：Dr Andy Hsu, 男，澳洲註冊脊骨神經科醫生，骨科博士。現為澳洲林肯港脊柱康復醫院院長，澳洲 CAA 國家產品健康審核委員，美國中西結合醫學會院士，悉尼大學公衛科碩士候選人及美國 Carrick 腦神經康復中心特訓會員。

需要注意的是，雖然大部分人都會有一側的足部相對扁平或內旋嚴重。但若雙腳有一樣程度的內旋，還會因為下肢連帶關係而導致骨盆前傾。因為脊柱的補償作用，會造成胸椎往後平移，以及頸椎往前平移。



頸椎病是個現代常見的疾病，相關症狀可能包括但不限於頭痛、肩頸疼痛、雙手無力或酸麻。這可歸咎於現代人常低頭看電子產品或工作而讓脊椎喪失生理曲線有關 (Cervical lordosis)。正如前面所說，若患者雙足都有過度足內旋，頸椎也可能因為脊柱的代償作用而向前平移 (Forward Head Posture/Anterior Head Carriage)。就像蹺蹺板原理一樣，坐離支點越遠重量越重。若我們從物理學的角度來看肩頸問題：當患者的頭越往前移，頭部重量會變的越重而對頸椎及肩頸肌肉造成的壓力

人體工學椅，你用過了嗎

George Wang

在許多發展中國家，許多人一天的工作都是坐著度過的，這種現象和工業發展水準還較低的 100 多年前不太一樣，社會發展得水準越高，人所需要參與的活動的程度也就越低，久坐人群所面臨的健康風險就越大。



許多人一天的坐姿都是保持去幹和大腿呈 90 度的傳統姿勢，久而久之，多多少少會精力一下常見的不適感：背痛，血月迴圈減緩，肥胖，關節炎以及氧氣攝入不足導致的頭暈眼花等等。

而更多的人，我相信是會出現下一種情況，用老一輩的話說，坐沒坐像，但不管如何，只要自己舒服就行了。但殊不知，這樣感覺起來是舒服了，但實際上，對你身體的傷害會更大。

長期保持這樣的姿勢會引起諸多健康問題。

作者介紹：George Wang, 男，george.wang@fulltechlife.com。

就越大。當患者肩頸肌肉長時間需要支撐”過重”的頭部時，就可能造成我們所知道的肩頸疼痛或上交又症候群。所以頸椎病康復運動的其中一種可能就是需要你的患者把他的頭平行向後推。

造成扁平足或過度足內旋的原因有很多。除了遺傳或成長過程中足弓無法得到適當生物力學刺激而形成足弓問題外。神經系統因素也可能會導致足弓問題或過度足內旋。若患者左右腦不均 (hemisphericity), 在大腦偏弱處會使上半身 (T6 以上) 的伸肌 (Extensor) 張力變低，下半身 (T6 以下) 的屈肌 (Flexor) 張力變低。導致患者上半身容易患有腕管綜合症 (CTS) 而下半身患有足弓問題。身為一位醫療工作者，我們必須看到病患的”整體性”及“全面性”。就像造成血管堵塞的斑塊可能是從身體別處來的一樣。我們需要檢測患者的全身，而不只是症狀部位。這樣，不只你的醫術或康復技術會更精湛，也會有更多的患者因您受益。

傳統的椅子讓人會不自覺地保持不正確的姿勢，長期保持這樣的姿勢會引起諸多健康問題。

而一把好的人體工學椅能幫助人們矯正坐姿，鍛煉後背肌肉並促進腿部的血液迴圈，而且即使久坐頸背部的僵硬感也相對較輕，因此能緩解身體的疲勞感，增強機體活力。

人體工學是一門關於技術和人的協調關係的科學，他首先是一種理念，以實用產品的人作為產品設計出發電腦，要求產品的外形，色彩，性能等，都要圍繞人的生理，心理特點來設計，使產品和環境的設計更好地適應和滿足人的生理和心理特點，讓人們在工作中更舒適，安全和健康。從本質上來說，就是使產品的使用方式儘量適合人體的自然形態，讓使用者的身體和精神不需要任何主動適應，儘量減少疲勞，更加舒適安全。

隨著科技日新月異，圍繞我們人體健康而出現的人體工學產品將越來越多。

今天向您推薦的 Alex Zanda 的波浪狀外形依照我們的生理和脊椎弧度所設計。精選的布料材質有著卓越的延展性並能快速回復至原有狀態。高科技材料和高級工程學能在最低限度的調整下迎合各類型的人。進而使因不良坐姿所產生的疲勞感、疼痛感、不舒服感的風險大大的降低

當坐於 Alex Zanda 人體工學椅上時，我們軀幹和大腿間的角度要比坐於傳統椅子上的角度明顯要來的大，雙腿也向前傾斜。這樣的設計能使骨盆也向前傾斜，以維持人體生理自然的腰曲，能幫助背部保持正常的生理曲線，以減少久坐導致的肌肉緊張和脊柱變形。

軀幹和大腿間的角度打開以後，與傳統小於等於 90 度角的坐姿不同，能緩解保持錯誤姿勢而造成的肌肉緊張，減少對血管的壓迫，以維持整體的血液迴圈和新陳代謝，特別是下肢的血液迴圈，這也是久坐後下肢之所以感覺冰涼或物理的原因之一。

Alex Zanda 的多用途座椅系列符合各人和辦公場所。簡易的操作和人體工學的設計，讓使用者能有最舒適的感受和最佳的工作狀態。當我們坐下去時網布會朝著兩個方向作延展並會自然貼合我們的輪廓；這樣能夠平均散化施壓在座墊和椅背的重量。

人體工程學設計，有利於確保您坐姿正確以及您的健康，設計遵循人體的自然輪廓，可呼吸式，免燙懸架式面料，持續提供腰部支援，使重量均勻分佈的高級材料，可以回收利用，現代風格，匹配任何空間。



Alex Zanda 人體工學椅採用一體成型的彈性布料，這種布料更能貼合人體的弧度並持續性的提供支撐和重量散化的效果；而非彈性布料無法做延展也無法貼合生理弧度。這可能會造成不良坐姿和增加生理壓力點，並且在長期和反復使用下非彈性網布會變形、下沉。

Alex Zanda 人體工學椅的舒適感是傳統的泡沫座墊所無法比擬的。

只需三個簡單的調整即可達到您的個人需求：座椅高度、椅背傾斜度和傾斜張力。

人體工學是描述適當姿勢的一種說法。適當姿勢能使人們在生理上表現出最佳狀態並減少損傷的發生。我們什麼樣的坐姿以及坐在什麼上面都可能影響脊柱的健康。一把好的椅子能幫助使用者維持他們健康的生理弧度。

維持良好的坐姿能幫助人們提高效率 and 集中度。不良的姿勢帶給關節和肌肉壓力會造成腰部疼痛、背部疼痛、頭痛甚至是骨骼系統問題。

Alex Zanda 人體工學椅通過了 AFRDI 第六級的認證。

測試包含了椅身強度、耐久度、穩定度、易燃性、安全係數和人體工程評估。

所謂 AFRDI 第六級的認證，是美國，澳洲等西方國家的一個標準體系，它符合絕大多數的商業使用需求。也就是說我們的椅子經的起像是警察局、軍事基地、控制室和重工業環境使用。

Alex Zanda 人體工學椅的鋁結構椅身能承受大氣壓力三倍 (3G) 的擠壓。AlexZanda 也被澳大利亞脊醫協會評估及推薦

Alex Zanda 座椅通過精心設計，符合人體體型特徵，直覺回應自然環境和個人體形。

帶著一股開發出一款能改善生活方式和健康水準座椅的熱情，我司創意小組不斷探索新材料和技術。我司專業從事輕質高科技性能設計，並輔以室內產品設計和製造，已經成功完成了全球客戶的各種專案，其中美國海軍的 Austal JHSV 專案獲得空前成功，這表明了我司所擁有的能力範圍非常廣泛。

Alex Zanda 人體工學椅，工作，生活和身心放鬆的理想之椅！



认证



作業治療期刊及網站介紹

楊雨潔 黃明威

隨著我國康復事業的發展，人民康復需求增大，康復意識提高，為康復治療的發展帶來前所未有的機遇，作為康復治療重要組成部分的作業治療也迎來了巨大的發展空間。但和一些發達國家和地區相比，我國內地的作業治療發展仍存在一些不足與問題。身為新時代的作業治療專業人員，為了提高自身的理論水準與實踐技能，加強對外交流與合作能力，更好的迎接發展機遇與挑戰，必須提高自身科研水準和自主學習能力，掌握國際最新資訊及動態，瞭解作業治療相關的循證醫學證據，才能更好的服務臨床。查閱文獻是幫助作業治療師提高自身水準的重要方式之一；撰寫文章並能在有國際影響力的作業治療雜誌上發表，不僅是作業治療師自身能力的體現，也是對中國作業治療國際地位的提升；同樣流覽國際各大作業治療專業網站，也是獲取資源、開拓眼界的途徑之一。下面我們就相關的作業治療期刊及網站進行簡要介紹。

1 作業治療相關期刊

1.1 國外作業治療期刊

American Journal of Occupational Therapy

中文名稱：美國作業治療雜誌

雜誌簡稱：Am J Occup Ther

出版商：American Occupational Therapy Association

出版週期：雙月刊；ISSN：0272-9490（紙質版）1943-7676（電子版）

主要收錄情況：社會科學引文索引 (Social Sciences Citation Index, SSCI)

影響因數 (2012)：1.471

簡介：《美國作業治療雜誌》是由美國職業治療學會出版的雙月刊同行評議的雜誌，是美國職業治療學會的官方出版物。它涵蓋的研究實踐和衛生保健問題在職業治療領域。《美國作業治療雜誌》的主要任務是為作業治療專業人員提供出版經同行評議的、具有較高信度和效度的作業治療實踐研究，幫助作業治療專業人員可以在現有臨床證據基礎上作出明智醫療決策。文章內容涵蓋兒童和青少年；心理健康；康復；殘疾和參與；生產性老齡化 (productive aging)；保健與健康；工作和行業；教育；建築設施性能 (professional issues) 等問題。

Australian Occupational Therapy Journal

中文名稱：澳大利亞作業治療雜誌

雜誌簡稱：Aust Occup Ther J

出版商：Wiley-Blackwell

出版週期：雙月刊；ISSN：0045-0766（紙質版）1440-1630（電子版）

主要收錄情況：科學引文索引—擴展庫 (Science Citation Index Expanded, SCI-E)

影響因數 (2013): 0.827; 2013 期刊引用報告排名 (ISI Journal Citation Reports® Ranking)：50/62 (康復)

簡介：《澳大利亞作業治療雜誌》是澳大利亞作業治療協會的官方雜誌，歡迎作業治療相關理論、研究、治療實踐和教育等方面的文章。《澳大利亞作業治療雜誌》旨在促進跨學科的研究和交流，並為作業治療師提供一個可以討論相關問題的平臺。雜誌接收以下類型的文章：專題文章、學術論文、總數、觀點 (Viewpoints)、批判性評論文章 (Critically Appraised Papers) 和讀者來信 (Letters to the Editor)。



British Journal of Occupational Therapy

中文名稱：英國作業治療雜誌

雜誌簡稱：Brit J Occup Ther

出版商：英國職業治療師協會和職業治療師學院 (British Association of Occupational Therapists and College of Occupational Therapists)

出版週期：月刊；ISSN：0308-0226（紙質版）1477-6006（電子版）

主要收錄情況：科學引文索引—擴展庫，社會科學引文索引

影響因數 (2013)：0.897; 2013 期刊引用報告排名：47/62 (康復)

簡介：《英國作業治療雜誌》是英國作業治療師學院的官方雜誌。其目的是發表作業治療相關理論、實踐、研究、教育和管理的國際文章。《英國作業治療雜誌》為每月一期的同行評議的期刊，傳播有效、