治少年雞胸

胸廓塑型

青少年在發育時期，身形會長高，軀體會長出更多肌肉，然而有時發育會超出正常比例，其中一種胸骨發育異常，導致胸骨向前突出，俗稱「雞胸」的病症，就令不少青少年大受困擾，除了外觀上的「突出」外，嚴重者甚至會影響呼吸，引致胸痛及降低心肺功能等。

昔日要治療這種病症，需要剖開肋骨和胸骨，重新接駁來矯形。今天，可以用無創方式，利用胸骨塑型架，將生長異常的胸廓推回正軌，解決問題。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：霍明志　插圖：鍾國光

► 鏗仔佩戴胸廓造型架五個月，胸骨凸出情況已大為改善。

胸骨凸出對體形的影響

1.高低膊
2.寒背
3.頸椎前傾
4.膊頭前傾
5.肩胛甲凸起

胸骨凸出對健康影響

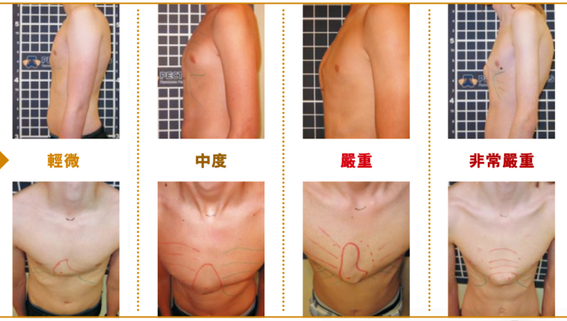
1.心肺功能削弱
2.呼吸不順，特別於運動時
3.胸痛
4.胸悶

六歲的鏗仔，和任何一位少年人一樣，愛運動，注重外形，然而一次游泳活動中，卻驚覺自己身體有點與別不同。

「當時一位泳池救生員突然跟我說話，指我的胸部……好像有點異常！我聽後都很愕然，從來沒有人對我說過這情況，我多次和同學去游泳，大家男孩子肉帛相見，他們都沒有說甚麼……當時，我只感到突然和錯愕……」鏗仔向記者說。

之後，他特別照鏡觀察自己的胸部，發覺的確比別人突出，是特別胸骨出前胸像特別拱起來似的！回家後他跟媽媽說起，媽媽叫他脫下外衣，結果也大吃一驚！「鏗仔已經大個仔，平時在外衣掩蓋下，我真的完全不覺有甚麼不妥，到他一脫衣服，我才驚覺真的很突出，很嚴重！之後我馬上帶他見骨科醫生！」鏗仔媽媽說。

► 周志平醫生說，昔日胸骨凸出情況嚴重者，需要以外科手術矯正，現時可以用非手術方式矯形，減低風險。



胸廓造型架由鋁合金及多種不同密度的塑膠物料製造，重量為0.4公斤。

骨科醫生經檢查後，確定是胸骨發育異常造成，但沒有提供特別治療方法，只說保持觀察就是，鏗仔媽媽不服氣，自行再打探，最後經朋友介紹到養和醫院求醫，終發現有法可治。

少年發病 影響身形

「這裏的復康科醫生周志平醫生，說有一種胸架可以矯正我的胸骨，要每天二十四小時都戴上，除了洗澡外，其餘時間，就連睡覺時也要戴上，胸架才能發揮最大效用，使我的胸骨能快點回復正常！」鏗仔說。

他說的胸架，其實是一個胸廓造型架，由鋁合金及多種不同密度的塑膠製造，重約0.4公斤，獲美國食品及藥物管理局（FDA）註冊用於胸骨矯正治療。

負責診治鏗仔的養和醫院物理醫學及復康科部主任周志平醫生說，青少年於發育期間胸骨異常向外生長，致胸骨凸出（Pectus Carinatum），屬第二常見的胸壁後天畸形病症。根據美國數字，每一千名青少年便有一

位有胸骨凸出問題，以少男居多，男女患者比例約為四比一。由於胸骨異常凸出，像雞的胸部一樣，故俗稱「雞胸」，又稱「凸胸」，雖然在一般情況下並不構成生理問題，但在外觀上亦較難看，故對正值青春期的患者來說，可能會帶來心理成長及社交生活障礙。

這種在青春期病發，大多在十歲後開始發病的雞胸症，可以是胸前壁正中位置凸出、某邊胸骨特別凸出，或胸肋骨呈不規則地凸出。胸骨凸出後，逐漸會帶來其他問題，常見的有寒背、頸椎前傾、膊頭前傾及背胛骨凸起，主要是因為患者不想別人察覺胸骨突出問題，故下意識縮起肩膊及以寒背姿勢來掩飾，久而久之令姿勢畸形；而高低膊及可能出現的脊柱側彎，亦常見於一邊胸骨凸出的患者。

這種病症除了影響外觀，嚴重患者的肺部功能亦有機會受影響，「胸骨凸出會令胸腔變形，減少肺部活動空間，有可能會導致呼吸不順、胸痛、胸悶、降低心肺功能等，病情嚴重的，更需要接受外科手術，切斷胸肋軟骨及切斷胸骨，重塑胸腔形狀，但當中難免涉及手術風險及留有疤痕。」周志平醫生說。

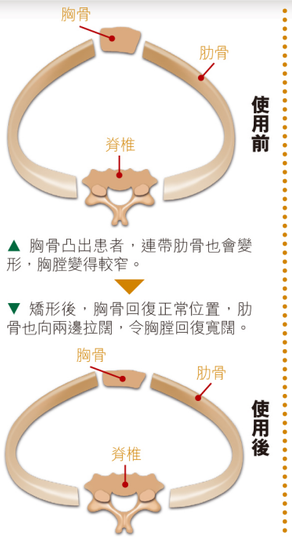
◀ 周志平醫生出席記者會講述青少年的胸骨凸出情況，及如何利用胸廓造型架矯正。

◀ 梁永健指出，患者治療期間要定期覆診，及調校胸廓造型架的鬆緊度。

胸部凸出 影響心理

如果病況輕微，雖然未致產生生理問題，但對於患者心理上亦有一定影響。他們為了不顯露特殊的胸形，一般不敢露出上身或穿窄身衣服，所以游泳、打球、跳舞等一類運動，都會拒絕參與。有時更可能怕尷尬而減少群體或戶外活動，影響社交。周志平醫生特別指出，由於病發時正值青春期，如不及時處理，不但病情會惡化，患者亦有可能變得害羞或內向，對青少年的整體心理健康和社交生活帶來長遠影響。

幸好鏗仔的情況及時被發現，亦能及時求醫處理。周醫生解釋，患者經復康科專科醫生診斷及矯形師指導下，採用度身訂做的胸廓造型架糾正患者的胸廓形狀，配以合適的物理治療計劃，大約在兩個月內，已有明顯成效，之後要繼續佩戴，整個療程約為十個月至兩年。



▲ 胸骨凸出患者，連帶肋骨也會變形，胸膛變得較窄。

▼ 矯形後，胸骨回復正常位置，肋骨也向兩邊拉闊，令胸膛回復寬闊。

全日佩戴 效果最好

部分患者需先進行胸腔X光或電腦掃描檢查，如懷疑心肺功能受影響，亦會進行心電圖及心臟超聲波等檢查，然後由矯形師為患者度身訂做胸廓造型架。養和醫院義肢矯形師梁永健說，胸廓造型架的治療原理是利用外在壓力，在凸出胸骨上加壓，令其回復正常的形狀。

梁永健解釋，由於胸廓造型架非常貼身，所以穿上外衣後也難以察覺，而患者穿上造型架時亦可以做輕量運動，包括一般學校體育課，不會影響正常生活。「基本上這個造型架需二十四小時佩戴，除了洗澡時脫下外，其餘時間都應戴上。如需進行一些較劇烈的運動，例如出席陸運會或水運會等則宜脫下，以免妨礙呼吸。」梁永健說。

造型架所以能發揮效用，主要因為青少年的肋骨尚未完全骨化，仍然柔軟，故有可塑性。如果患者在十歲以下，治療效果會更顯著。而治療期間，矯形師會密切監察治療進度，並相應調整造型架。如患者依從醫護人員指示穿戴，成功率達九成以上。

▶ 其中一位少年患者的胸膛正面，呈圓潤及凸出。

▶ 佩戴胸廓造型架兩個月後，胸膛回復平坦。

▶ 患者治療前的側面圖胸部凸出。

▶ 治療後的側面圖，胸膛回復正常形態。

回復正常的形狀。

改善肌力及軟組織柔韌性

綜合治療亦包括由物理治療師評估患者胸骨凸出可能衍生的問題，例如軟組織柔韌度不足、肌肉力量不平均等。養和醫院高級物理治療師羅家儀說：「不少患者都有寒背、頸椎前傾等問題，大都是因為肌肉力量不足及筋腱柔韌度不足造成。這些問題必須配合針對性訓練來改善，並加強心肺功能訓練，才能整體改善患者的健康狀況。」

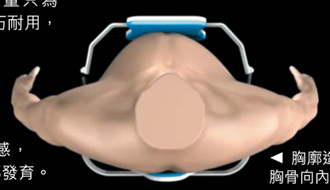
於去年十月經確診並開始佩戴胸廓造型架的鏗仔，目前已進入療程的第五個月，他出席記者會當天穿了一般青少年的時尚衣飾，從外觀上完全不察覺他已穿戴造型架，他說除了治療首星期有感胸前受壓，有輕微不適外，隨後已逐漸習慣穿戴造型架，穿戴後也沒有特別感覺，就算側睡時，或在牀上轉身，都沒有任何不適感，只是白天運動時出汗，偶有汗疹而已。

周志平醫生指出，胸廓造型綜合治療計劃於二〇一一年九月推出，至今已為五名青少年進行治療，其中一人經治療兩年後已完全康復。相對外科矯形手術數以十萬計的治療費用，胸廓造型治療費用只是外科手術的十分一，而且無創及安全度高。東

▲ 高級物理治療師羅家儀說，患者或有需要進行改善肌肉強度訓練及加強軟組織柔韌性。

胸廓造型架優點

1. 造型架由鋁合金及不同密度塑膠物料製造，重量只為0.4公斤/0.8磅，輕巧耐用，易於清洗。
2. 纖薄貼身，病人容易自行穿戴。
3. 度身訂做，減少病人穿戴期間的不適感，亦不會妨礙女性胸部發育。
4. 安全可靠（獲美國食品及藥物管理局FDA註冊）。
5. 進行一般運動時亦可穿戴。
6. 成效快（於兩個月內有顯著效果）。



◀ 胸廓造型架的原理，是利用壓力將胸骨向內推，重回正常位置。