

孩子坐沒坐相 小心是肌肉張力低下

◎新北市立土城醫院復健科物理治療師 李雅涵



專長

兒童物理治療

兒童醫療

2 歲半的小芬常常無精打采，坐的時候坐沒坐相，東倒西歪，時常趴在地上玩玩具，去公園玩的時候也走不遠，常常走沒幾步就跌倒，後來帶去看復健科，才發現原來是肌肉張力低下，進而影響整體動作表現。

肌肉張力是指肌肉在不刻意出力之下依然能夠維持姿勢，與在肌肉放鬆的狀態下被動拉扯時

所產生的阻力。正常的肌肉張力讓我們可以移動、書寫、坐直而不感受到特別疲累，但是對於肌肉張力不足的人，就需要特別努力才能維持身體姿勢的直立。

造成肌肉張力低下大致可分為以下四種原因：(1) 先天低張力；(2) 中樞神經異常（腦性麻痺）；(3) 基因遺傳疾病（唐氏症、肌失養症、小胖威利症候群）；(4) 後天發展不良（家庭照護過度保護）。疾病造成的肌張力低下通常在出生時就能診斷出來，嬰兒時期身體軟趴趴的，幼兒時期常會合併動作有發展遲緩的狀況。如果是良性的先天性低張力或後天發展不良所造成的肌張力低下，通常會在發現症狀後才就診，無原因低張力的孩子是容易被忽略的族群。

肌肉張力低下的徵兆包括吞嚥及咀嚼能力差、食物常常含在嘴巴裡或餵食困難、流口水現象嚴重、不喜歡吃硬的食物、嘴巴經常開開的還會跑出一小段舌頭，也會影響到日後口語的發展。身體軟趴趴過度柔軟，則會導致無法放手或是一腳一階上下樓梯、跑步距離不足或姿勢怪異、跳的高度及距離不足，常合併動作發展遲緩的狀況，也容易造成脊椎側彎，一旦壓迫心臟和肺臟，更可能造成胸悶和提高罹患肺炎的風險。

美國兒科學會建議，對於肌肉張力低下的寶寶，可以嘗試趴著使其支撐起頭部，增加頭頸、肩膀及上背部的身體力量。嬰幼兒時期應充分爬行，進而開始強化頭部及軀幹的伸展張力，為往後的站立、行走、跳躍做準備。孩童可以藉由走路、騎腳踏車來



▲ 圖一：W型坐姿為膝蓋彎曲，小腿及腳部朝外，膝蓋及腳踝著地，兩側髖關節呈內轉姿勢（示意圖，非當事者）

代替坐車，以玩遊戲提升足夠的運動量，將大肢體活動融入日常生活中，強化肌肉張力。兩歲以下的小孩應該完全避免看電視；兩歲以上的小孩每天看「有品質的電視節目」，時間應該控制在1~2小時以內；3~5歲的低張孩子，多鼓勵戶外的活動，看電視的時間每天應少於2小時。現代兒童的娛樂偏好於3C產品，



▲ 圖二：高爾氏現象是指臀部肌肉無力，使得孩童從地板上站起時，需把身體先撐起至四足跪的姿勢，接著緩慢地把雙手依序從地板移到腿上後，再利用手撐在腿上的力量把身體挺直（示意圖，非當事者）

若使用時間過長，則運動的時間相對短得多，也容易造成肥胖問題，故應減少孩子使用 3C 的時間，並鼓勵多運動。美國運動醫學會發布的運動處方指引建議，兒童及青少年運動應包含每天至少 60 分鐘之中強度到高強度運動，其中包括一週至少有三次的肌力與骨骼強化運動。

日常生活中若發現孩子呈現 W 型坐姿（圖一），或是要站

起來有「高爾氏現象」(Gower's sign)(圖二)，建議帶至復健科門診評估，經由早期發現、早期治療，以家庭為中心介入，提供他們適度又適量的活動練習，將大肢體活動融入日常生活中，強化肌張力，可減少肌肉張力低下帶來的發展障礙。☞