

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：  
30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：  
03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2022/09/29

復健科



## 新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 物理治療師 陳芳婕

在臨床評估時，時常會遇到家長帶小朋友前來就診：『我的寶寶感覺不太愛動，就算有喜歡的東西也不會自己爬去拿，動作好像比一般寶寶慢耶？』『我的小朋友好像很容易累，玩一下下就想休息、想要找人抱、靠在大人身上！』上述特徵有可能是低張力兒童容易產生的現象之一，配合臨床上的關節活動測試以及動作評估，可檢測小朋友是否屬於低張力兒童。

### 什麼是肌肉張力呢？

簡單的來說，正常的肌肉張力可以使關節維持在適當的活動範圍，並且可以保持在穩定的位置；當被動地移動關節的時候，可以任意移動、不會感受到阻力。在張力較高的情形下，被動地移動關節時會覺得卡卡的、緊緊的，甚至有關節活動度受限的情形，也就是關節角度與一般人相較要來的小；張力較低的情形下，可以很輕易的被移動關節，且關節活動度易有過大的現象，也就是關節角度可能比一般人要來的大，常見的有大拇指、小指、腕關節、膝關節、踝關節等。

### 低張力兒童易有的型態

在年紀較小的寶寶身上，可觀察到寶寶肌肉摸起來軟軟的、抱起來沉沉的；在趴姿下腕關節會比一般兒童要來的向外開，或易有 W 型坐姿，且不喜歡爬行等較費力之動作、反而易用坐姿屁股移動的方式來位移；在站立時膝蓋容易向後頂、以卡住的方式來支撐站姿，足部易觀察到足弓塌陷、類似扁平足情形。

### 一歲前的居家活動

由於低張力兒童有可能不喜歡某些動作，例如四點爬行等關節需承重的姿勢，導致寶寶關節支撐能力較不佳，因此部分動作未必能如一般兒童自然而然發展出來，造成寶寶初期的大動作發展比同年齡要來的慢。以下提供一歲前不同年齡階段的動作發展訓練，可讓兒童在家中練習。

### 3-6 個月

這個時期的寶寶已經有良好的頭部控制，開始會轉動頭部來探索環境，若一直維持在仰躺姿勢下，寶寶眼睛多數盯著天花板看、接收到的刺激也較少：

- ✓ 維持在趴姿，以前臂支撐讓胸口離開床面約 45 度。
- ✓ 維持在趴姿，在胸前使用毛巾捲或小枕頭將身體墊高、使手肘伸直以手掌支撐，將整個上半身撐起。

在上述姿勢下，可在前方擺放玩具吸引寶寶將軀幹撐起、或伸出手撥弄玩具。

### 6-9 個月

若寶寶已可維持坐姿，可將玩具擺在較遠處、吸引寶寶離開坐姿主動拿取：

- ✓ 練習由坐姿轉位到趴姿、或由趴姿坐起來；一開始若寶寶不知道如何移動，可先將寶寶擺在側坐姿勢下、將寶寶臀部抬高，可較容易轉為趴姿。
- ✓ 四點跪姿(小狗趴)，即手肘伸直、臀部抬高將肚子撐起之趴姿；若寶寶支撐力氣不足，可協助在肚子下方墊小枕頭、將軀幹撐起。
- ✓ 爬行，可將家中較大型的物品(如衛生紙串、尿布、枕頭等)堆疊，讓寶寶爬越過障礙。

### 9-12 個月

可將寶寶有興趣之物品擺在小桌子上，讓寶寶將身體撐起來玩玩具：

- ✓ 以高跪姿勢玩玩具，注意需將臀部抬起離開腳跟，不可呈 W 型姿勢。
- ✓ 扶物站立，以玩具吸引寶寶轉身、蹲下，或向左右移動，避免身體貼在支撐物上。
- ✓ 坐在與膝蓋高度相當的小板凳上，彎下撿玩具再站起來。

1 歲到 1 歲半為一般兒童開始可獨立行走的年紀，寶寶行走較穩定之後，可多至戶外進行全身性運動，如跑跑跳跳、攀爬等等，增加肌耐力；寶寶動得愈多、肌肉力量愈提升，自然也會愈喜歡活動了！

※少數低張力兒童可能合併有其他染色體或腦部發展問題，若有疑慮建議可至復健科門診進行諮詢。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~