

斜頸寶寶的居家運動

花蓮慈濟醫院兒童發展復健中心 李雅軒 物理治療師

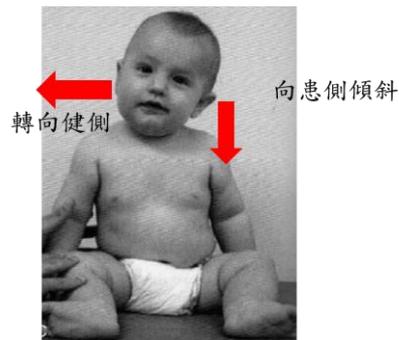
當您看到斜頸寶寶的症狀

1. 脖子歪歪的，眼睛總是看像同一側
2. 頭型和臉型看起來不對稱
3. 餵奶時喜歡某一側，如果更換方向容易哭鬧
4. 總是吃同一隻手
5. 翻身喜歡翻同一邊



一、為何會產生斜頸？

斜頸是頸部單側肌肉（胸鎖乳突肌）因某些原因產生縮短、纖維化或腫塊，造成肌肉不易延展，而使孩子頭部向患側傾斜且轉向健側，部分斜頸寶寶伴隨臉部歪斜及顱骨不對稱情況。

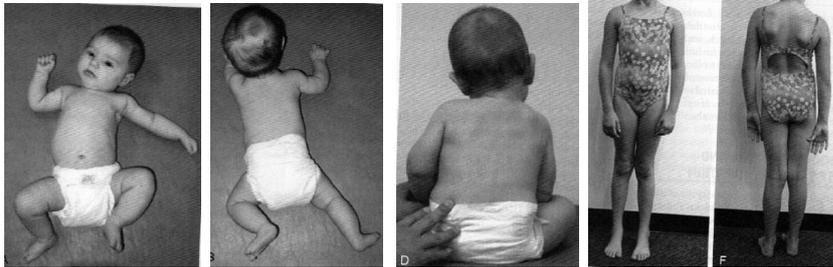


- 新生兒發生斜頸的機率約 0.3%~16%
- 斜頸原因許多，大致認為有可能在懷孕過程中，胎兒在子宮內受到擠壓（胎位不正），或是生產過程中為臀位產或受其他外力影響。
- 斜頸可分為三大類：
 1. **肌肉型斜頸**：頸部活動度受限，但胸鎖乳突肌觸診時無硬塊。
 2. **胸鎖乳突肌腫塊肌肉型斜頸**：頸部活動度受限且觸診時胸鎖乳突肌纖維化，明顯摸得到硬塊，超音波檢查可發現纖維化組織。
 3. **姿勢型斜頸**：偏好看向某一側，但頸部活動度正常，且胸鎖乳突肌無緊繃、硬塊情形。

- ✓ 部分孩子可能因視力、不對稱張力等影響頸部歪斜，需與醫師和物理治療師一同評估討論。
- ✓ 醫師可透過 X 光、超音波、觸診及理學檢查來確認孩子斜頸類型及做適當轉介。

二、斜頸寶寶會產生其他影響嗎？

- 除了頸部歪斜及活動度受限以外，斜頸寶寶還可能面臨：
 1. 親餵母乳困難
 2. 清洗脖子困難
 3. 對於趴姿遊戲耐受度減少
 4. 在各姿勢下身體不對稱（躺、趴、坐、翻身、四足跪、站、行走等），造成動作發展可能落後同齡孩童
 5. 可能合併先天性髖關節發育不良
 6. 青少年後可能產生脊椎側彎
 7. 影響視力



圖片來源：Campbell's Physical Therapy for Children Expert Consult, 5th Edition. by Robert J. Palisano, PT, ScD, Margo Orlin, PT, PhD and Joseph Schreiber.

三、我該如何幫助斜頸寶寶？

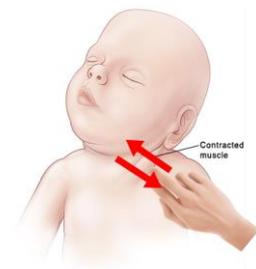
當您發現孩子有斜頸時，請立即與復健科醫師及物理治療師安排評估及治療！

- 研究顯示：
 1. 斜頸孩子於三個月大以前做治療效果最好，可 100% 恢復。
 2. 若 3-6 個月才開始治療，約只能恢復 75%。
 3. 若 6-18 個月才開始治療，則治療恢復最多只有 30%。
 4. 孩子一歲之後斜頸情況仍未改善，則須開刀治療。

治療越早越好！



四、遇到斜頸寶寶，家長勿慌張，請您跟我這樣做！

<p>肌肉按摩</p>	<p style="color: red;">以左側斜頸為例：</p> <p>以大人兩指垂直胸鎖乳突肌方向做橫向按摩</p> 	
<p>拉筋</p> <p>一次 15-30 秒 重複 5-6 次 一天 3 次</p>	<p>側彎</p>  <p>躺姿或攜抱姿勢時，大人固定孩子肌肉緊繃側的肩膀，向對側被動傾斜。</p>	<p>旋轉：被動旋轉至患側，患側可擺放孩子喜歡看的事物。</p> 
<p>運動治療</p>	<p>頭部翻正訓練： 患側在下，利用翻正反應訓練孩子對側頸部主動抬起的力量。</p> 	<p>各姿勢下頸部主動旋轉至患側： 根據孩子動作發展，練習於不同姿勢下（趴、躺、坐；站等）主動旋轉頸部</p> 
<p>居家擺位姿勢調整</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攜抱姿勢：讓孩子於大人攜抱時多轉向患側。  <ol style="list-style-type: none"> 2. 嬰兒床擺放方向應讓孩子轉向患側（健側靠牆或患側面對父母） 3. 利用玩具或圖卡置於孩子患側，吸引孩子多轉向患側看。 	
<p>注意事項</p>	<p>不鼓勵趴睡，趴睡容易有嬰兒猝死的風險，若需要趴睡則大人須全程在旁。</p>	

若對於斜頸運動有任何疑問，歡迎洽詢物理治療師！電話：(03)8561825 分機 12311

花蓮慈濟醫院兒童發展復健中心 關心您