

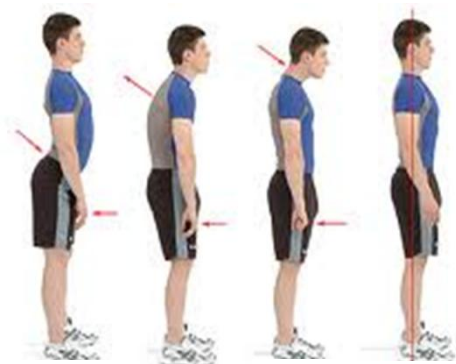
兒童脊椎健康-避免脊椎側彎

佛教花蓮慈濟醫院兒童發展聯合評估中心 劉盈綺 物理治療師

一、 什麼是健康的脊椎？

兒童站立時從側面觀察，如圖(一)耳垂、肩突、腳踝外側可以連成一垂直線。若從後面觀察如圖(二)從頸部、胸及腰也會成一直線。

圖(一)側面觀



腰椎
過度
前突

駝背

頸椎
過度
前突

良好
的站
姿

圖(二)後面及前面觀



脊椎可以維持一直線

二、 脊椎健康的重要性：

健康的脊椎有以下的優點

1. **容易維持良好的體態：**好的體態看起來很有精神，無論對以後的交友或求職都有助益。
2. **對學習的幫助：**脊椎健康可以提升學習力，原因是孩子可以維持較長時間的坐姿，不健康的脊椎常出現背部不舒服症狀例如痠或痛等，孩子坐姿不舒服就常變換姿勢，容易讓人覺得孩子動來動去不專心。
3. **維持良好身體機能：**嚴重的脊椎變形會讓胸腔及腹腔內的器官受壓迫，容易有心肺耐力或腸胃道消化不佳等問題。
4. **長高：**一旦有了脊椎側彎就隱藏了孩子真實的身高。

三、 那些是常見的姿勢不良症狀？

1. 頭頸前傾。
2. 頭部上仰
3. 骨盆前傾
4. 高低肩
5. 長短腳
6. 駝背

四、 如何觀察孩子的脊椎及姿勢問題？

家長平時可以多觀察孩子是否有以下問題，若有以下狀況則容易有姿勢不良的症候。

1. 孩子常常歪著脖子
2. 身體總是側向一邊
3. 好像都站不直坐不正
4. 習慣扭動身體動來動去
5. 平時坐姿多半彎腰駝背
6. 坐在地上時會習慣盤腿讓身體前屈
7. 比較常採取捲曲的姿勢睡覺

五、 如何維持兒童脊椎健康呢？

1. 維持兒童脊椎健康的一般原則有：

- (1) 避免同一姿勢過久，二小時維持同一姿勢容易有疼痛問題，特別注意孩子使用 3C 產品或看電視的時間。在學校時，鼓勵孩子下課時間起來多走動，特別是高年級的孩子。若要長時間維持坐姿，可以增加坐墊及後靠背墊，坐墊可以讓臀部坐的舒適，而後靠背墊可以減輕腰椎負擔。
- (2) 每天一定要運動。運動可以保持肌肉骨骼健康的成長。

接下來介紹與兒童生活中最常遇到與姿勢有關的問題及建議。

2. 寫功課的姿勢。近年兒童課業壓力逐年增加，且大部分兒童下課後皆在安親班繼續寫作業，因此寫功課的姿勢顯得更為重要，在檢視孩子姿勢時需要注意下列：

- (1) 書桌和椅子的高低。儘量選擇可以調整高度但不要是旋轉的椅子。

最佳的椅子高度是讓桌子高度接近孩子的胸口處，或是兒童坐在椅子上，手臂下垂靠近桌子邊緣，大約是上半臂接近走肘 2/3 的書桌高度是最好的。另外，坐在椅子上時雙側髖、膝及腳踝儘量是維持在 90 度的彎曲角度。如圖(三)



- (2)燈光。書桌的燈光要在寫字手的另一側。
- (3)寫作業時間。在書桌前的時間不要過久，一般持續約一小時就需要休息 10 分鐘。
- (4)善用看書架。兒童看書時可以試著在書桌上放置看書架，這樣看書時可以不用一直低頭。如圖(三)

3. 書包的選擇。適合的書包不僅讓孩子背的舒適也可以避免發生不良的姿勢，以下介紹選用書包的原則：

- (1)書包以雙側背為主，不建議用拉式書包
- (2)材質以輕巧及輕便為主
- (3)書包大小：在長度上以肩膀到腕關節的長度為主，而寬度則不影響雙手擺動的動作。
- (4)肩帶及背部最好有厚墊，可以增加舒適及減少跑步時的撞擊
- (5)書包不要背的太低容易駝背 如圖(四)
- (6)書包重量
 - 甲、小學生不要超過體重 10%
 - 乙、國中生不要超過體重 15%

書包正確背法示意圖

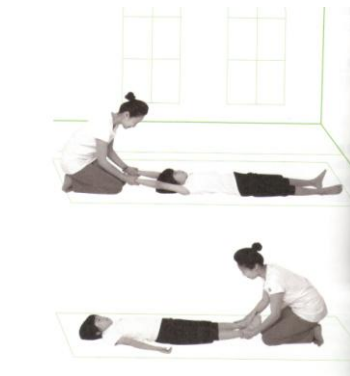


圖(四)

六、 促進兒童脊椎健康的運動介紹

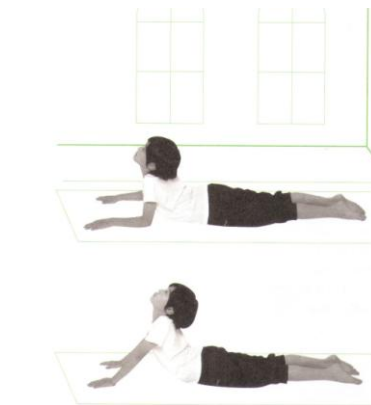
以下示範適合兒童在家執行的脊椎運動，執行運動時需要循序漸進，若兒童表示很累或有疼痛症狀，需要暫停運動，若有疑問可以請教兒童物理治療師。

1. 睡前檢查脊椎也可以舒緩白天僵硬的肌肉。



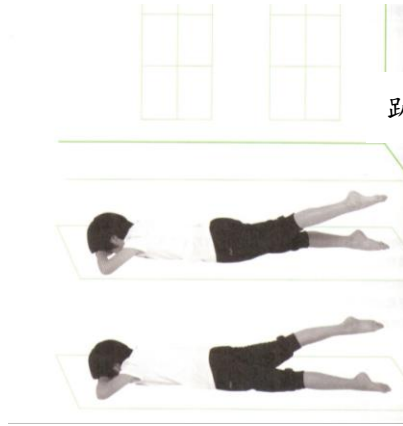
握住四肢舒緩背部肌

2. 輕輕地方放鬆腰背



趴著手肘支撐，漸漸手伸直

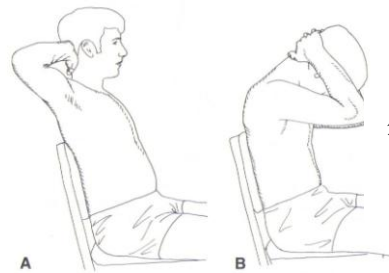
3. 改善駝背運動，增加肌肉柔軟度及強化背部肌力。



趴著抬高腿，持續約 5-10 秒後換腳



坐在有靠背的椅子，雙手臂抬高並縮小腹，
持續約 5-10 秒後休息



坐在有靠背的椅子，雙手放在頭後手肘往後
伸展，持續約 5-10 秒後休息

FIGURE 16.2 (A) Increase flexibility of anterior thorax and pectoralis muscles by adducting the scapula and extending the thoracic spine against the back of the chair. Inspiration increases the stretch; **(B)** facilitate expiration by bringing the elbows together and flexing the spine.



趴在軟墊上，雙手放在頭後手肘往後且背抬高，持續約 5-10 秒後休息

參考文獻

1. 黃如玉。孩子的脊骨健康密碼/第一本 0-18 歲的脊骨保健書。
臺北市:新自然主義。2008。
2. 全英順著/吳芝安譯。讓孩子的脊椎挺起來/找回隱藏的身高和學習專注力。
臺北市:貓頭鷹出版。2013。