

我的寶貝是懶蟲?!~認識低張力兒童



親愛的爸媽是否常常覺得自己的寶貝很懶惰呢?寶貝很喜歡被抱著、走路一下就感到疲累、懶洋洋的不愛動、容易跌倒?!也許寶貝並不是我們以為的懶惰蟲!
您的孩子有可能是屬於肌肉張力偏低的低張力兒童。

什麼是肌肉張力?

肌肉張力是由中樞神經系統所控制的自發性反應讓我們的身體可以在肌肉放鬆的情況下做姿勢的維持。舉例來說:我們可以在沒有刻意用力的情況下維持坐姿或站立。所以當肌肉張力偏低時要做出這些本來不須刻意用力的情況難度就提升囉!

觀察寶貝可能為低張力兒童?

嬰幼兒時期

- ◎脖子很軟(寶寶滿2個月了卻還是無法在趴姿下抬頭)
- ◎整體動作發展較為緩慢
- ◎喝奶的時候吞嚥較不順暢、不愛咀嚼
- ◎流口水的時期較長
- ◎肉看起來鬆鬆軟軟的不結實

學齡前期

- ◎關節活動度過大
- ◎肌肉力量與耐力偏弱
- ◎坐姿與站姿不良
- ◎容易跌倒
- ◎常出現W坐姿
- ◎語言發展偏慢



shutterstock.com · 243331852

可能造成的影響

肌肉張力偏低可能自嬰幼兒時期開始造成一連串的發展遲緩，到了幼兒園學齡

階段因為姿勢維持本來就不容易又要聽老師上課，在雙重任務襲擊下就會出現注意力不集中而影響學習。肌肉張力不足所以會用骨頭卡住的方式維持站立，出現駝背、肚子突出、膝過度伸直等不良的站姿；肌肉力量偏弱也會反映在大肌肉與小肌肉活動的表現，例如：容易累、快走或跑步時會因腳抬不夠高而絆倒、動作不協調、著色時筆觸過輕、使用剪刀及握筆姿勢不佳等。這時需要治療訓練的介入協助來強化肌肉力量改善後續衍生的影響，小心避免因為忽略錯過孩子早期療育的黃金時期。

參考資料：

Susan R Harris (2008). Congenital hypotonia: clinical and development assessment, *Dev Med Child Neurol*, 50(12), 889-92.

Jacky Ganguly, Dinkar Kulshreshtha, Mohammed Almotiri, and Mandar Jog (2021). Muscle Tone Physiology and Abnormalities, *Toxins*, 13(4): 282.

<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/muscle-tone>

羅東聖母醫院復健科
張詩雯 物理治療師
製作日期：2021/9/15