

坐不穩，怎麼辦？

文/職能治療室 鍾裕智 職能治療師

坐姿一直都是嬰兒早期重要的發展里程碑之一。大約在四到五個月前的嬰兒，將他抱成坐姿時，身體大多還不太會挺直。到了六、七個月大時，從翻身到坐起會自然發展成連貫動作；通常寶寶會先發展出呈現半躺坐的姿勢，接下來身體會微微向前傾，並以雙手在兩側撐住坐著。七個半月的嬰兒時期，寶寶才會開始學會獨立的坐姿，但是如果傾倒了，就無法自己恢復坐姿，一直要到八至九個月左右才能不須任何扶助，自己也能坐得好。九至十二個月會越坐越穩，可以由躺姿自己坐起來也會身體向前、後、左、右的方向取物再回復原本坐姿而不傾倒。(圖一：正確的坐姿)

如果寶寶坐不穩，將會影響到動作的發展，像是發展出不正確的動作模式與不對稱性的姿勢，甚至會影響肌肉骨骼的發展。所以怎麼讓小孩坐的穩、坐的正確，便成為了許多家長們的課題了。

常見的不正確坐姿

許多患有發展障礙的寶寶，由於下肢控制較差，常採W型坐姿(W-sitting)，雖然這樣的坐姿的底面積較大較穩；但此坐姿的髖關節是處在內收及內旋，易將關節卡住，時間久了容易造成孩子的腿型呈現「內八」。

許多患有腦性麻痺的寶寶，因為中樞神

經受損後造成下肢肌肉張力異常，尤其大腿後側闊旁肌緊繃，所以他們維持在雙膝伸直的坐姿時，時常是坐在臀部的尾骨處，且身體會往後傾或背部呈現「圓背(round back)」的現象(圖二)。當出現這些異常的坐姿，建議家長們就醫檢查，盡早治療。



圖一：正確的坐姿
背部肌肉能夠穩定孩子軀幹及維持挺直；協助正確的頭部位置。

圖二：異常坐姿-圓背
常見於腦性麻痺兒童，因為背肌肌肉張力低且無力，無法維持軀幹挺直。

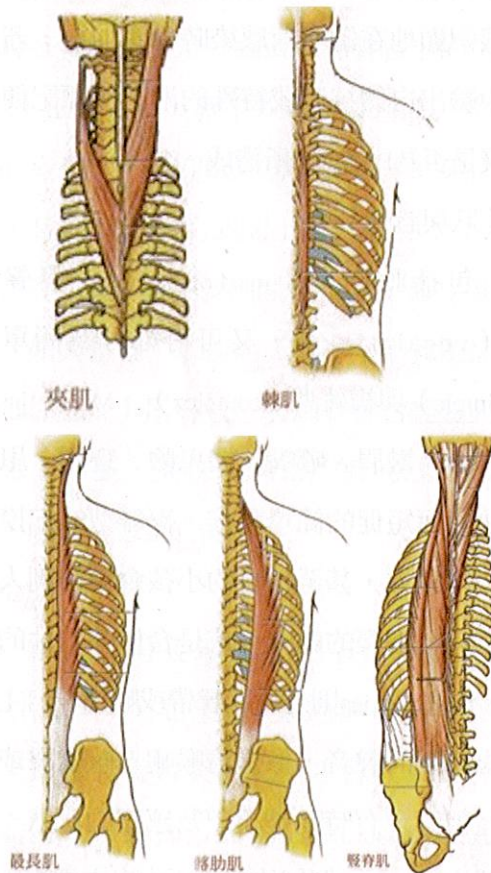
背肌強才能坐的穩

嬰兒在6個月大以前，脊柱和背部肌肉缺乏支持的能力，直到嬰兒大約在8個月大後才能在不需協助的情況下坐幾分鐘，但是嬰兒如果坐沒多久就倒下去可以不用擔心，因為可能只是嬰兒沒有興趣繼續坐下去。

但如果嬰兒沒有在上述發展年齡出現坐姿的動作，可能表示嬰兒的背部肌肉較為無力，沒辦法支持身體維持坐姿。

坐姿相關的背肌

主要影響坐姿穩定的背部肌肉為背部深層肌群，如：豎脊肌、夾肌、髂肋肌、最長肌以及棘肌，這些由骨盆至顛骨的肌群主要作用為維持姿勢以及控制脊柱動作。



在遊戲中訓練肌肉力量

1. 讓寶寶坐在枕頭或沙發上，然後搖晃或壓改變坐著的平面，玩地震來了的遊戲。
2. 盤坐或跪在床上，拉小被單玩拔河

的遊戲(注意不要呈現異常坐姿)。

3. 盤坐或跪在床上，玩拋接布偶或小枕頭的遊戲(注意不要呈現異常坐姿)。

4. 寶寶較大時可以坐在床緣撿取地上的枕頭拔蘿蔔(父母可以施予適當阻力)。

5. 幫小寶貝洗澡時，於扶持下，坐在家中浴缸邊緣以大腿帶小腿的方式打水花。

職能治療的介入

依據神經發展治療參考架構來進行介入：

- 徒手操作，可提供身體近端的穩定性，或引導孩童身體遠端做出主動動作。
- 讓孩童的雙腳稍微打開，以增加支持面來維持穩定。治療師雙手放在孩童的腋下（穩定身體近端），遠端做主動動作（例如：拿玩具），增加軀幹的控制能力。
- 當孩童穩定性增加，所提供的協助就可以開始減少。治療師雙手的位置變化：腋下→胸側→腰部→骨盆，支撐越少孩童所需的軀幹控制能力就會增加，用以達到治療效果。

坐姿擺位輔具：由器材所提供的外來穩定，能夠促進身體遠端有較多獨立的動作，也能夠減少因習慣而出現的不正常姿勢與動作。如有疑問歡迎洽詢兒童職能治療室分機：21510。