

## 斜頸寶寶的居家物理治療

台中榮總復健科 物理治療師曾伶玉

家長常在家裡觀察到斜頸寶寶的症狀：

- 我的孩子頭怎麼都歪歪的，只喜歡看一邊
- 親餵母乳也只喜歡喝一側，換邊喝會大哭
- 孩子翻身也只喜歡翻一邊，另一邊翻不過去
- 只會吃一側手(頭喜歡轉好側)。

\*圖示為左斜頸孩子為例，頭喜歡側傾左側(左邊耳朵靠近左邊肩膀；斜頸側)，臉轉向右邊的姿勢。



## 斜頸治療越早開始越好，家長如何居家幫寶寶治療呢？

### 1. 姿勢擺位(3/4側臥)

利用毛巾捲，將孩子的臉轉向斜頸側(不喜歡看的那邊)，頭後側毛巾捲要大捲一些，長度要支撐到孩子軀幹(3/4側臥)，避免孩子頭很容易就又轉回去喜歡的那邊。



\*圖示左斜頸寶寶擺位前

擺位後

### 2. 抱姿牽拉

\*圖示左斜頸寶寶，攜抱時家長一手固定孩子左手手臂及肩膀(斜頸側)，一手將孩子的頭側傾向右側(寶寶右側耳朵靠近右邊肩膀)，將孩子左側斜頸側拉開。剛開始一次5-10分鐘，一天3-4回。



### 3. 趴姿牽拉

可以利用寶寶想睡覺時坐趴姿牽拉，一次 15-20 分鐘，一天 3-4 回。

\*圖示左斜頸寶寶，讓寶寶的頭轉向左側(斜頸側)，家長一手輕輕固定寶寶頭部(寶寶左邊耳朵朝上)，一手將寶寶左肩慢慢往下往床面。過程中要慢慢的，可以讓寶寶吸奶嘴，安撫拉筋不舒服的感覺；或有另一家人在時，可以輕拍孩子，安撫孩子不舒服的情緒。



#### 4. 動作誘發

##### (1)翻身

如果寶寶只喜歡翻一側，可以利用玩具吸引寶寶往另外一側。



(2)餵奶時，將奶瓶移至斜頸側上方，誘導寶寶頭轉向斜頸側喝奶。

(3)親餵寶寶時，先從孩子不喜歡轉的那側先餵。不能讓寶寶只喝單側。

(4)寶寶在嬰兒床時，要讓健側靠牆，以玩具吸引寶寶頭轉向外看(轉向斜頸側)。或斜頸側(患側)床邊掛黑白圖卡及擺放顏色鮮艷玩具，吸引孩子頭轉向斜頸側。

(5)家長和寶寶睡時，家長要睡寶寶斜頸側，吸引寶寶轉向斜頸側和家長互動。

**斜頸的居家治療很重要，認真執行可以使寶寶恢復更快**

\*非常感謝家長同意治療中拍攝照片