



斜頸治療簡介

什麼是斜頸

張力性斜頸是一種會產生疼痛且不舒服的神經動作疾患。每一萬個寶寶中大約有 3 個會有斜頸的問題。

斜頸成因很多，包括胎兒在媽媽肚子中的姿勢不良、雙胞胎因長期子宮內擁擠環境所致及原發性的肌肉肥厚變短。

主要症狀為間斷性或是持續性的頸部肌肉收縮而導致的頸部肌肉疼痛以及頭側向某一邊。斜頸寶寶的一般特徵除了頭部轉動受限外，常常會發現寶寶只願意轉向某一側，卻不願意轉向另一側的情形、兩邊臉型不一樣大小，尤其是眼睛會有大小眼的狀況。

斜頸寶寶的治療愈早開始治癒的希望愈大，如果在 6 個月內接受適當的物理治療，通常預後良好，甚至有可能不會留下後遺症。

物理治療的重點在於矯正頭部傾斜的狀況，增加肌肉彈性、柔軟性，增加頸部活動度及消除肌肉硬塊。若在 1 歲以前接受治療，有 70 % 的病人不用開刀。若拖得很晚才治療，不僅需接受手術，頸部及臉部的變形常常已無法恢復。

除此之外，父母在家中執行居家治療除了可以增加寶寶對治療的接受度外，也可適當的增進親子之間的關係。下面提供一些居家治療方法，供父母親參考：

居家治療方法

- 熱敷：利用溫熱的毛巾敷在寶寶的患側邊，放鬆肌肉。也可在進行按摩或牽拉前執行，以降低寶寶不舒服的感覺。
- 硬塊按摩方式：垂直肌肉的走向，深層肌肉按摩，可鬆軟張力過高的組織，但不可太過用力，以免觸壓到嬰兒的喉嚨及氣管而造成不適。
- 被動的牽拉運動：經診斷為右斜頸寶寶，因頭部會有偏向右邊且轉至左邊現象，所以被動的牽拉運動為將寶寶的頭推向左邊且轉向右邊。左斜頸寶寶則作相反方向的動作。牽拉時可採仰臥，先固定寶寶肩部，將臉轉向患側，再側彎至對側。

- 主動的動作誘導：利用有聲音或者是色彩鮮豔玩具誘導寶寶將頭主動轉向患側。
- 平時長時間的正確擺位：寶寶睡覺時，儘量讓他趴睡，患側的耳朵朝上。抱寶寶及餵食時，右斜頸寶寶抱在左手;左斜頸寶寶抱在右手，讓寶寶聽到媽媽的聲音主動的將頭轉向正確的位置。或是玩具放置患側、將床靠牆（牆於寶寶健側邊）讓光線來源在患側邊。

日常生活須知 (左側斜頸為例)

- 讓寶寶俯臥而睡，使患側耳朵朝上，側轉 90 度拉長肌肉。(圖 1)。
- 將寶寶抱起時可讓患側朝下，順勢牽拉縮短的肌肉；亦可採用抱在胸前的姿勢，使寶寶頭轉向患側來牽拉縮短的肌肉。(圖2.3)。
- 音樂、玩具及燈光放於患側，或是家屬走到患側，吸引他轉頭。



若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2250
HE-88020 中國醫藥大學兒童醫院