

斜頸知多少？



指導老師：黃佳惠、曾淨榕物理治療師

實習生：蔡宜繁、李欣桐、楊幼燕、吳柏勳、方亭文

林小姐在懷孕數月後，終於將可愛的小寶寶—小芯生下來了，全家人都歡喜不已。

幾星期後，林小姐發現為什麼小芯的頭總是歪向右邊？眼睛習慣往左邊看？吸奶只愛吸右邊？睡覺的時候只轉向左邊，把一邊的頭都睡扁了？林小姐之後便習慣將小芯的頭擺正，但過沒多久小心又繼續歪頭，還一邊哇哇大哭。在有一次林小姐幫小芯洗澡時，摸到右邊的脖子有硬塊，之後便慌張地跑到醫院就醫。

復健科醫師告訴她，小芯有先天性斜頸的問題，需找物理治療師，學習怎麼處理脖子的肌肉來矯正斜頸。



什麼是先天性斜頸？



斜頸是醫學術語，指的是頸部肌肉的異常造成頭歪一側，下巴轉另一側的樣子。

在脖子上，左右兩側各有一條肌肉—胸鎖乳突肌，負責控制頭側彎和轉向，當一側的胸鎖乳突肌太緊，便可能造成「斜頸」。

而「先天性斜頸」指的是當醫生找不出確切的病因，寶寶一出生就有斜頸的狀況，可能和家族史有關。



先天性斜頸的分類

- 胸鎖乳突肌腫塊
 - 在胸鎖乳突肌上摸到明顯的腫塊
 - 肌肉性斜頸：
 - 胸鎖乳突肌較緊，但沒有摸到腫塊
 - 姿勢性斜頸：
 - 胸鎖乳突肌不緊，且沒有摸到腫塊
- ✓ 其中，姿勢性接受物理治療的療效最佳



向右側歪頭

臉轉向左側

◦ 以右側斜頸為例

先天性斜頸的症狀？



- 頭歪向一側、下巴轉向另一側。
 - 如：小芯的頭歪向右邊，下巴轉向左邊。
- 頭歪向那一側的脖子有硬塊。
 - 如：林小姐在小芯右邊的脖子摸到硬塊。
- 頭和臉會不對稱。
 - 如：小芯一側的頭被睡扁了。



為什麼脖子不能歪一邊？

寶寶的動作會由頭部開始發展到腳，因此，頭部與頸部的控制能力是寶寶動作發展上很重要的一步，而且寶寶會慢慢建立出自己的身體中線。

若孩子的頭部常歪一邊，除了會減少眼睛探索環境的機會，並影響視覺的發展與整合，也可能造成臉部和頭部位置的不對稱，頭骨較扁等問題。

研究表明，斜頸寶寶在 2~8 個月大時，動作發展會較正常的寶寶慢，但是若照顧者能夠學習正確的擺位與和孩子的互動方式，寶寶在 1 歲時的動作發展就能追上正常的孩子喔！

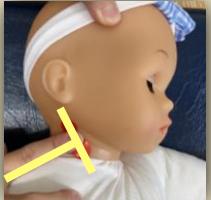


能為孩子做什麼？

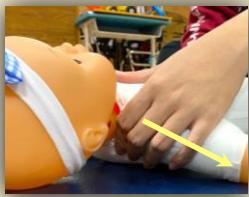
按摩



這是照顧者在家中安全操作的方式，針對胸鎖乳突肌以及肩膀周圍的肌肉進行放鬆。手擦上乳液後，即可開始進行。(以右側斜頸為例)



- ✓ 平躺，臉部微轉向左側
- ✓ 用食指與中指**指腹**在胸鎖乳突肌上慢慢左右搓揉
- ✓ 按摩方向與肌肉走向**垂直**



- ✓ 用**指腹**順著肩膀走向，用畫圓的方式輕輕搓揉

- 以揉眼皮的力道輕按即可，切勿過度施力！
- 一次約可執行 3-5 分鐘，每按摩 1 分鐘休息 10~15 秒，可在早晚各做一次。

姿勢調整與互動

原則是吸引寶寶自己眼睛去追某個物品，並帶動頭部做轉動的動作，以增加視野範圍。除了讓寶寶轉向另一邊之外，讓頭部回到中間、眼睛向前看也十分重要，以下就提供幾個範例給各位家長們參考：(以右側斜頸為例)

仰躺



- ✓ 玩具舉在與視線平行的患側
- ✓ 可以使用聲光玩具吸引

趴



- ✓ 讓寶寶趴 在大腿上，一手放在背部以穩定。
- ✓ 玩具舉在與視線平行的患側
- ✓ 注意寶寶是否感到不適，例如發紺、臉紅和久哭不止。

坐



- ✓ 患側靠近家長



- ✓ 視寶寶坐姿穩定度調整給予的支撐
- ✓ 也可以讓寶寶坐在地上

- ✓ 側抱時，患側朝下



- 餵奶時，奶瓶在患側上方
- 睡覺時，左側邊靠牆，家長睡在寶寶患側

- ✓ 正抱時，患側朝外



及早就醫，及早治療，是治療先天性斜頸的不二法門！有研究表明，一歲以前的孩子，接受物理治療的效果要比大於一歲的孩子來的好；而若大於一歲才接受物理治療等保守療法，效果則有限。因此，斜頸的預後，除了與一開始斜頸的嚴重程度有關，與介入時間的早晚也有密切的相關性！

何時需要考慮手術的介入呢？若寶寶經過物理治療介入 6 個月後，仍有明顯斜頸，則建議和醫生討論是否使用積極的手術治療來達到較好的預後。

若發現家中孩子有疑似斜頸的症狀，請務必儘早就醫檢查。除了配合治療師到院治療，也要持續做上述的居家活動，讓寶寶頸部的柔軟度與控制能力提升，寶寶才能早日康復喔！



參考資料：

- Jan Stephen Tecklin - pediatric physical therapy- LWW(2013)
- Macias CG, Gan V, Phillips WA, Isaacson GC. Acquired torticollis in children. Up to date. 2014
- 廖華芳《小兒物理治療學》。第三版。台北：禾楓出版社。2011。