

嬰兒斜頸症

一、簡介

先天性斜頸症的發生率約為 0.3%至 1.6%，一般最常見的原因可能為子宮內的胎位異常，或胎兒發育過程中肌肉本身病變，造成頸部胸鎖乳突肌的縮短及纖維化，不過確實原因仍然不明。

二、臨床症狀

臨床症狀包括 1. 頭部傾向一側，下巴轉向對側肩膀 2. 部分個案可在頸部觸摸到硬塊 3. 臉部左右大小不對稱 4. 頸部活動受限

所以家長可能會觀察到孩子以下的特徵：孩子的頭怎麼都歪歪的，只喜歡看一邊；親餵母乳也只喜歡喝一側，換邊喝會大哭；只會吃一側手。

三、治療方法

目前治療方法主要是物理治療，九成以上的斜頸可透過保守的物理治療恢復良好。一般而言，越早接受治療恢復越快。除非超過一歲時頸部活動仍明顯受限，則考慮開刀做鬆筋處理。

1. 按摩：用指腹按摩硬塊組織或僵硬的肌肉。
2. 被動伸展運動，以延長縮短的肌群：如後說明
3. 主動運動：誘發寶寶主動轉向患側邊（ 側）。孩子 2-3 個月大後，用玩具吸引寶寶主動轉頭，訓練轉頭的力量，這是非常重要的。
4. 姿勢的調整：
 - ①睡覺時，母親睡在患側邊
 - ②餵奶時，由患側邊餵食
5. 周圍環境的調整：睡嬰兒床時，應將健側（ 側）靠牆。

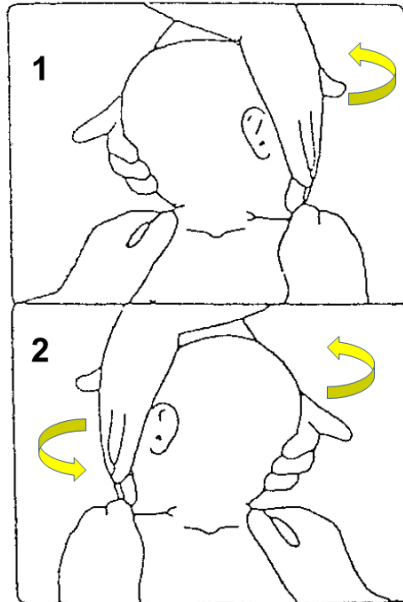
玩具置放、聲音來源，皆在患側（ 側）

注意事項：寶寶喝完奶 1 小時之後，再行操作被動伸展運動，以免寶寶因哭泣而溢奶。

四、被動伸展運動：本運動可分為 **旋轉** 與 **側彎** 兩部分

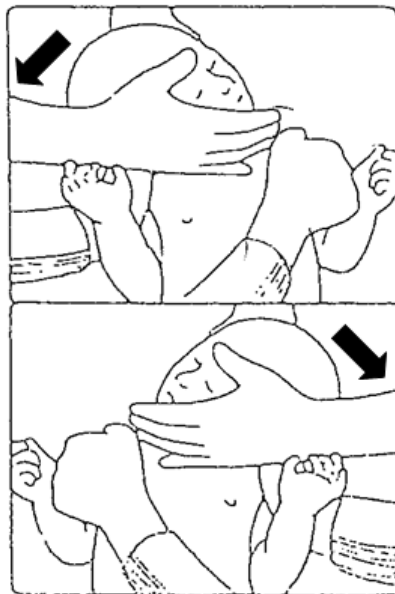
A. 旋轉

1. 將嬰兒的頭稍微拉離肩膀
2. 將嬰兒的頭轉向患側（ 側），將嬰兒的下巴接觸到 側肩膀，維持 10 秒鐘，重複 8~10 次，每天 2~3 回合。



B. 側彎

1. 將嬰兒的頭側彎至 側，讓嬰兒的 耳接觸到 側肩膀，維持 10 秒鐘。重複 8~10 次，每天 2~3 回合。



四、結語

斜頸症是兒童頗為常見的問題，九成以上的斜頸可透過保守的物理治療恢復良好。斜頸的居家訓練活動很重要，家長一定要認真執行，才能使寶寶恢復更快。