

孩子變成趴趴熊，該怎麼辦?? 談低肌肉張力孩子的問題

職能治療師 許芸可

當觀察到孩子喜歡趴著或懶得做事時，常常會認為孩子不專心或是對這個活動沒有興趣在偷懶。這些孩子往往在戶外活動或動態活動時生龍活虎，一坐下來便像一條蟲。變成趴趴熊，真的是偷懶嗎??還是哪裏出現了問題??

我們先介紹一下“近端穩定度”。近端穩定度是精細活動的基礎，近端穩定不佳有許多原因(肌肉張力較低、協調不佳…)，我們在此針對肌肉張力較低的孩子進行討論。肌肉張力是形容肌肉狀態的一種方式。肌肉張力較低的孩子，會很“軟”，如他們可以輕易的彎曲自己的手腕超過90度，肩胛骨比一般的孩子明顯的突出，這些孩子就很容易變成趴趴熊。

為什麼這些孩子容易變成趴趴熊?假設孩子的肌肉像是橡皮筋，一般孩子的緊度是10分，當我要做好工作時要拉到12分並在工作時間中持續維持。可是我們的孩子肌肉張力較低，可能只有8分，那孩子要在工作時間中維持肌肉拉到12的緊度，相對來說就比較辛苦且容易累，所以孩子就容易變成趴趴熊了。而有一些肌肉張力低的孩子會變成毛毛蟲，利用扭來扭去，藉由姿勢不斷變換來讓肌肉張力一直變動“輪流休息”。所以，不論是趴趴熊或毛毛蟲可能是因為孩子肌肉張力較低。

肌肉張力是一種狀態。但是在臨床中我們常常發現孩子因為肌肉張力較低，造成家長或老師以為孩子不認真，或是因為孩子無法維持一個良好的工作姿勢，讓孩子真的無法認真。所以，希望藉由觀察孩子在坐姿或活動中的動作，讓父母能適時的幫助孩子調整近端的穩定度。當孩子要進行一些常常“需要你提醒做好”的活動前及活動中，可以藉由一些活動來增進孩子近端活動度的表現。

當孩子肩膀容易歪一邊時，我們可以利用撐椅子來增加孩子的肩膀穩定度。對於身體經常趴在桌上的孩子，我們可以使用趴姿的活動進行練習。因為在趴姿之下，孩子的肩頸及軀幹背部肌肉需要用力的維持姿勢，或在坐姿下將作業固定在牆上，孩子便會因為作業的擺放位置而需雙手懸空操作做出近端穩定的姿勢。在過程中請讓孩子維持正確的姿勢，孩子若累了，可以讓孩子休息一下。有時小牛耕田也是很好提升孩子姿勢肌肉群張力的活動。

這些活動，建議可以融入生活之中，多多練習。如此孩子的能力才會提升。尤其是坐姿撐手的姿勢，在課堂上做也不會影響課程的進行，同時又能讓孩子的坐姿表現可以有較佳的表現。在較好的坐姿之下，孩子能夠維持活動時/上課時的工作姿勢，比較容易專心，且對於精細動作也有較佳的表現。