

# 為何我的小孩頭總是歪一邊？



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

**彰化基督教醫院**  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『為何我的小孩頭總是歪一邊？』患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
	編碼：7200-單張-中文-019-03	

## 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 一個右側斜頸孩童時，孩童常呈現的姿勢是轉向左邊倒向右邊
- ( ) 2. 治療斜頸時只要牽拉患側胸鎖乳突肌即可，無需針對健側肌肉進行肌力訓練。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Kaplan SL, Coulter C, Sargent B. Physical therapy management of congenital muscular torticollis: a 2018 evidence-based clinical practice guideline from the APTA Academy of Pediatric Physical Therapy. *Pediatr Phys Ther.* 2018;30:240—290

Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). Philadelphia: F.A. Davis.

修訂日期：2019年3月(第三版)

編碼：7200-單張-中文-019-03

題號	1	2
解答	O	X

## 五、注意事項：

1. 如果孩子有抵抗的情形，可先停止動作，但並非放開，而是維持住或退一些，最重要的是不要和小朋友抵抗，也不能讓孩子學會哭就不用作治療。
2. 讓孩子趴睡時，一定須有成人在旁陪伴，避免意外。
3. 飯後一小時內，不要讓孩子趴睡或進行牽拉運動，否則孩子可能會吐，也影響治療效果。

## 六、預後

一般來說，小於一歲的斜頸患者，若在六個月內接受適當的物理治療，可以使緊縮肌肉軟化而痊癒，甚至不會留下任何後遺症。根據統計，百分之八十以上的先天性斜頸小朋友不需接受手術即可恢復正常，其餘的小朋友也可以經由手術治療來恢復其頭頸正常活動度。

早期的物理治療與術後之物理治療都必須持續且徹底執行，如此才能恢復頭頸的正常關節活動度及減少顛顏之變形。

(4) 利用攜抱的姿勢讓孩子靠在媽媽胸前，一手固定肩膀，一手固定頭部，使頭轉向患側。(見圖六)

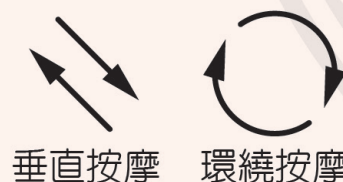


(圖六)

3. 肌力訓練(Strengthening)：孩子健側的肌肉可能會有肌力不足的情形，所以須進行肌力訓練，讓孩子主動作頭傾到健側或頭轉到患側的動作。可利用玩具來吸引小孩的注意力。



4. 按摩(Massage)：按摩者需剪短指甲，塗些嬰兒油後，在攣縮的肌肉上來回或環繞式地垂直肌肉按摩十五分鐘，使硬塊組織軟化。



垂直按摩 環繞按摩

5. 熱敷：可以將熱毛巾、熱敷墊敷在緊縮的肌肉上方，藉此來放鬆肌肉及促進血液循環。熱敷時亦可同時進行按摩。

## 一、什麼是斜頸？

如果發現小朋友在自然情況下，臉部總是轉向固定的一側，而頭頸部傾向另一側，小朋友就可能患有俗稱「歪脖子」的斜頸症(Torticollis或稱作wry neck)。嬰幼兒斜頸的發生率約為0.4%，有一半的機會發生在第一胎的嬰幼兒，男女比例為3：2。

## 二、為什麼會造成斜頸？

斜頸依照發生的原因分為：

1. 先天性斜頸：指的是小朋友因為一側的胸鎖乳突肌短縮(見圖)，造成上述轉頭的現象。原因仍不明，可能是因為胎位不正，或是在生產過程中產生拉扯，使得肌肉拉傷。之後，受傷的肌肉部位纖維化，形成疤痕而使肌肉變短變緊。
2. 後天性斜頸：不是因為先天性肌肉短縮所造成的斜頸就稱為後天性斜頸，例如因斜視、頸椎異常等原因造成的斜頸。



左側胸鎖乳突肌

## 三、臨床症狀：

1. 外觀：斜頸孩子的頭部會呈現頭傾向

患側(耳朵向肩膀靠近)，同時頭轉到健側(下巴轉動的方向)。

2. 臉部的對稱性：斜頸孩子臉部可能會有不對稱的情形，患側的臉會比較小，眼睛也會比較小。
3. 枕骨的形狀不對稱：健側的頭顱形狀會比較平。
4. 頸部的皮膚狀況：患側的皮膚因長期接觸，無透氣，可能會呈現皮膚較薄、泛紅和較溼亮的情形，兩側的皮膚皺褶深度也會不一樣。
5. 觸摸：用手摸患側頸部的胸鎖乳突肌，可能會摸到孩子的頸部肌肉有硬塊、肌肉增厚、一條很緊長長的肌肉，或是覺得肌肉比較緊，皮下組織較不易推動。

## 四、物理治療的目的和方法：

### 1. 擺位(Positioning)：

最有效的治療方式就是擺位，應隨時執行，例如餵食、安撫...等，平時應注意孩子的頸部位置，抓住原則最重要。方法為將孩子頭部擺位到與斜頸症狀相反的頭部姿勢，即頭傾向健側，頭轉到患側，擺位時間為30分鐘左右。

◎常見的擺位方式如下：

- (1) 讓孩子趴著，將孩子擺成頭轉向患側的姿勢(見圖一)。



(圖一)

- (2) 如右側斜頸患者，將孩子側抱，臉朝向外側，讓孩子的右耳靠在你的右前臂上，把孩子的頭擺成倒向左侧，你的左手臂放在孩子的雙腿之間，支撐孩子的身體(見圖二)。



(圖二)

圖為右側斜頸患者

### 2. 牽拉運動(Stretching exercise)：

將頭擺成傾向健側、轉向患側的姿勢進行牽拉運動，每次牽拉的時間為持續10秒，重複10~15次，每天進行2回合。

◎常見的牽拉運動如下：

- (1) 家長可選擇坐在有靠背的椅子上或是坐在地上背靠牆，膝蓋彎曲的姿勢下，將孩子放在你的大腿上作牽

拉運動。(見圖三)



(圖三)

- (2) 躺著時將孩子的頭部往左邊倒來作牽拉運動用你的左手固定孩子的右側肩膀，右手則放在孩子頭部右側上方，慢慢彎曲他的頭往左邊肩膀倒(見圖四)。



(圖四)

圖為右側斜頸患者

- (3) 將孩子的頭部往患側轉作牽拉運動將你的前臂靠在孩子的肩膀上，同時手掌面包住孩子的頭，手則扶住孩子的下巴，慢慢將孩子的頭往患側來轉動(見圖五)。



(圖五)

圖為左側斜頸患者