



## 適當的肌肉張力-維持穩定姿勢與動作的要素

許多家長發現自己的小朋友總是軟綿綿、懶洋洋的，喜歡躺在地板上，寫字、吃飯時容易趴在桌上或靠著牆壁，遇到需要出力氣的活動顯得較吃力、動作慢或協調不好，因此活動量與同年齡孩子相比往往也顯得較低。這樣的現象與孩子的肌肉張力偏低有關。



### 什麼是肌肉張力呢？

簡單來說，當我們坐著或站著時，必須仰賴肌肉適度的收縮來抵抗重力，才能保持身體的姿勢，就算我們不覺得自己有出力氣，但我們的身體肌肉其實無時無刻都處於運作的狀態，以支撐身體。

對於低張力的孩子而言，因張力不足導致他們在對抗重心、維持身體姿勢會出現困難，所以他們常常「能坐就不要站，能躺就不要坐」；另外，因為維持姿勢對這樣的孩子來說，本來就是一件辛苦費力的事，若牽涉到各種身體動作的變幻和執行，那更是困難重重了，因此，他們在動作上也較缺乏協調和效率。



### 若家中孩子有這樣的現象，爸媽可嘗試下列活動，來改善低張力的問題：

- 在家中彈簧床上玩跳躍遊戲，例如：讓孩子跳起來敲打爸媽手中的鼓
- 利用公園或學校裡的鞦韆，在安全的情況下，讓孩子趴在上面前後搖盪
- 在地板上側滾
- 「動物大遊行」，模仿各種動物行走，例如：鱷魚爬(肚子貼地匍匐前進)、鴨子走(蹲走，屁股不可抬高)、大熊走(手腳撐地板，膝蓋離地爬)
- 「小牛推車」，請爸媽拉著孩子的雙腳，使孩子以雙手手掌撐地向前進
- 請孩子幫忙擦黑板、擦玻璃
- 請孩子幫忙拿、搬動有重量的東西，例如：搬桌椅、提水果籃、推大賣場的推車等
- 練習瑜珈活動

職能治療師 許怡婷  
(04)24614546-88879

~澄清醫院兒童發展中心，關心您與您的孩子~