



孩子背彎怎麼辦

文：澳門物理治療師公會

親愛的信箱主持人：

我兒子今年七歲，剛升讀小學一年級，每天背著很重的書包上學。以前我兒子讀幼稚園時，我已發現他時常低著頭，背部彎著做功課。我經常提醒他坐著時要把背部挺直來讀書寫字，不要老是低著頭彎著背。但他只有在我提醒時才可做到，我一轉眼他又打回原形。到了現在，我兒子的背部看起來越來越彎，好像駝背一樣。對學童來說彎背這種情況常見嗎？我要帶他去看醫生或做什麼檢查嗎？

謝謝！

吳太 上



親愛的吳太：

對於正處於成長階段的兒童來說，正確的姿勢是相當重要的。若長期採用不正確的姿勢，兒童有可能會感到過度疲累、肌肉疼痛，甚至會出現脊椎側彎或駝背的情況。

一般來說，很多兒童在做功課時都習慣低著頭，彎著腰寫字，有些兒童甚至將整本功課簿90度轉歪著寫。家長常會抱怨說不管怎樣教導子女要端坐姿勢寫功課，或不要駝著背走路，子女總是不聽。其實當遇到這些情況時，家長應嘗試了解子女有不正確姿勢的原因，是子女本身的問題，抑或是否因為硬體的關係，如書桌的高度太低或太高、電腦位置偏向一方、書包太重等。如果原因並不在子女身上，家長應即時作出硬體的改善。

家長單靠平日的觀察來判斷子女的姿勢是否有問題是不夠的，您可以做一個小測試，從子女的側面來看其身體姿勢是否真的有異。先讓您的孩子雙腳靠攏站立，身體挺直，眼看前方，雙手自然放在身體兩側。然後家長走到子女的側面，仔細看他的耳垂跟肩膀是否在同一條垂直線上，這樣可以看得出到底兒童的頭或肩膀有沒有過度往前傾。如果很明顯看得出前後有些距離，即證明兒童可能因長期處於不正確的姿勢而致導身體位置有異。





不過，家長不需要過度擔心，一般情況可以藉著伸展運動、肌肉訓練或姿勢的糾正來改善不良的姿勢或駝背的情況。要注意的是，應儘量避免兒童長期或兩個小時以上維持在同一個姿勢上，應讓兒童適當休息，轉動肩膀或頭部來放鬆背部的肌肉。

孩子不聽家長教導的一個重要原因，是家長可能只是一味地強迫他怎麼做，而沒有讓其真正明白不良姿勢可能導致的嚴重後果。如果您的孩子年紀還比較小，習慣方面的要求當然是最重要的，因為心理學的研究表明，這時的孩子單靠他自己很難自覺而持久地約束自己的行為。但即使是這樣，家長也應該讓孩子充分瞭解行為的後果，所謂不僅“知其然”，且“知其所以然”。這一點，對於已到小學高年級或已進入青春期的孩子是特別有效的，因為孩子到這個時候，體形和外貌一樣，也已開始成為他自己所關注的對象了。

若然兒童彎背或姿勢不良的情況嚴重，當然需要去諮詢醫生或物理治療師的專業意見。可以透過X光檢查，清楚了解兒童骨骼本身是否有異常的情況。“及早發現，及早治療”，對兒童的健康是非常重要的。

祝您和您的孩子快樂！幸福！

澳門物理治療師公會 敬上

