

兒童姿態的重要性—幫您的寶貝預防脊椎駝背、側彎

[發表醫師] :護理指導 醫師(運動復健中心)

[發布日期] :2008/5/20

缺乏運動和姿勢不良的結果使得背部問題有年輕化的趨勢，根據德國「聯邦兒童和青少年糾正不良姿勢及運動指導小組」的調查，小學時代，每兩個兒童中至少有一個以患有姿勢不良症，姿勢的不良會使知覺、平衡和協調有障礙產生。一旦進入小學，整天坐的時間急劇增加，小朋友姿勢不良症不只因過長的坐姿時間而造成，過重的書包、不正確的背負方式、不能調整高度的課桌椅，使得姿勢不良的問題一直存在著。

分析各種成年人的背部問題，發現其源頭大部分是在青少年時候，在青少年時期之後，骨骼狀態就很難有生長上的變化，預防青少年時期的問題產生得從之前做起。在小朋友四至五歲之前，他們在日常生活中，仍很有機會去訓練他們的脊椎，隨著年齡增加，小朋友們開始會學習大人們的不良姿勢，並且升學壓力增加，交通工具日漸發達，使得小朋友動的愈少，維持固定姿勢時間越多，再加上沒有人告訴他們正確的搬東西的方法，以及如何正確的挺胸彎腰，進而導致錯誤的姿勢一再重現，使得椎間盤壓力無時無刻地增加。

萬芳醫院運動復健中心將開辦暑期「兒童背部運動及姿態矯正班」，透過富有樂趣和幻想的訓練，使用愉快的個人遊戲或者是集體遊戲，使得小朋友有機會好好去鍛鍊自

已極少動用到的軀幹肌肉，這是決然必須的！給予正確的脊椎知識，教導日常生活中應注意事項：孩子們應該怎樣正確地端坐、站立、抬舉和提扛物品，訓練中應包括熱身、拉伸、訓練平衡和姿勢、增強肌肉力量、放鬆等運動，這樣完整的訓練約需時間 45-50 分鐘，透過遊戲和簡單的教育，不但讓小朋友們瞭解到要如何善待自己的背部，使小朋友擁有優雅姿勢並且預防背部問題的產生，也讓小朋友從中得到樂趣，為自己的健康負責，畢竟預防勝於治療，讓小朋友未來生活可以無憂無慮。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。