

暑假為孩子安排骨肌檢查 從小打好「肌」礎

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

「今年 10 歲的王曉雯(化名)，身高 145 公分，原本應該是個亭亭玉立的女孩，媽媽卻發現她駝背情況越來越明顯，走路時還會有明顯外八的傾向，讓媽媽相當擔心，於是帶著王曉雯進行一次骨骼肌肉的檢查。檢查結果發現，曉雯有脊椎側彎、骨盆前傾以及足部內旋的問題，經由穿著特殊鞋墊、姿勢調整、運動等協助，駝背現象已獲得不錯的改善。」

上述的情況，只是眾多兒童骨骼肌肉問題的例子之一。隨著社會環境的改變，現代的父母都會對孩子的成長過程相當注意；許多家長會利用暑假期間，安排兒童骨骼肌肉檢查，儘早為孩子尋求解決方式，避免影響日後發育。

根據聯安 110 位兒童的骨骼肌肉健診紀錄，前 3 名的兒童骨骼肌肉問題分別為駝背、扁平足、內八字和外八字。根據國外的研究調查指出，飲食內容及成長環境的改變，可能使正常的發育過程出現延遲或異常。像是幼兒時期長期趴睡、W 形跪坐、在硬式平坦的地板下成長，加上缺乏適當的運動，可能使得足底軟組織欠缺適當的刺激，長期下來延緩了骨骼關節的反轉成形，較易使得下肢及足部產生變形。

青少年駝背的現象，有部份是心理因素，可能因身高較高，不想異於同儕，往往會刻意駝背來降低高度。另外，生活型態也是一項重要因素，長期使用電腦、背重書包、打電動玩具、斜躺著看電視...等，都可能會導致駝背。駝背除了不雅觀以外，未來還可能增加肩頸酸痛發生的可能性，因此需及早調整姿勢。

扁平足亦是不少父母所煩惱的問題，就醫學觀點來說，因扁平足造成的骨盆前傾，與肌肉缺乏刺激所引發的張力較低等因素，也可能會影響良好姿勢的維持。若您的孩子經常有走路走不久、腳底及小腿容易酸的情形，就應該初步觀察孩子有沒有外八字、足弓不明顯等現象。

對正值青春期的青少年而言，正常的骨骼肌肉發育是建立健康的基礎。建議父母若發現孩子有骨骼肌肉發展的異常現象，可為孩子安排一次完整的骨骼肌肉檢查，以了解孩子骨骼肌肉系統的發展情況，降低不良影響的程度，為未來的生活打下一個健康的「肌」礎。

何謂個人化美式骨骼肌肉健診？

有別於一般坊間只針對單一疾病做症狀性治療，骨骼肌肉健診是以每個獨立的個體為對象，利用攝影分析、特殊部位理學檢查，提供一套量身訂製的「整體化」骨骼肌肉系統評估及治療建議。診療時間為一個小時，流程如下：

問診→二度空間數位攝影分析(包括靜態、動態)→特殊部位理學檢查(包括骨骼排列、肌肉力量、柔軟度、關節穩定性)→說明檢測結果，並根據個別需求，給予建議或安排療程。