

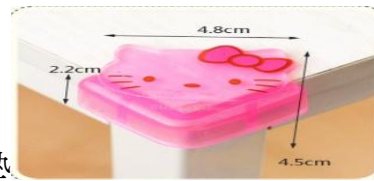
治療師，請問我的小孩跑步常常跌倒，應該怎麼辦呢？



撰文:義大醫院物理治療師馬國華


臨床上常會遇到家長詢問這個問題，特別是小朋友常常因為跌倒而造成受傷（頭部撞傷瘀青·膝蓋破皮·甚至牙齒斷裂·下巴需要縫針）時，家長總是會焦急的詢問到底該怎麼辦？到底原因是甚麼？要怎樣改善？

在看小孩容易跌倒的原因前，第一個要看的是小朋友的年齡，如果小朋友剛學會走路，這時候常常跌倒，不用太擔心，這是正常的家長必須要做的是保護小朋友的安全，所



以家裡的環境中在尖銳的桌腳要裝上防撞條或軟墊

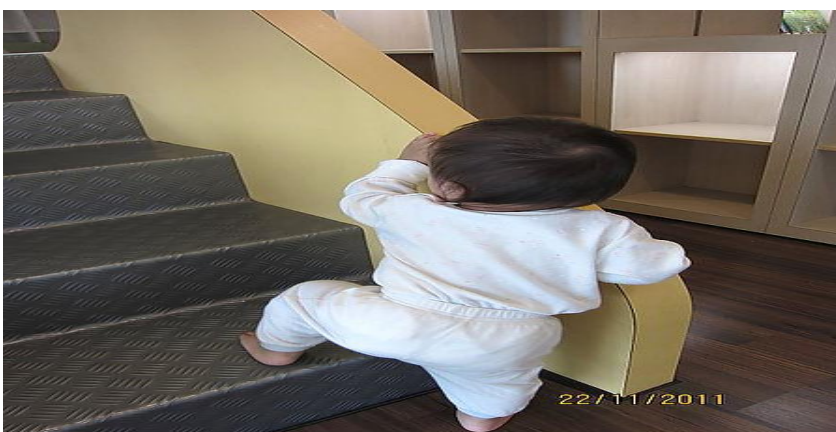
但是如果小朋友已經學會走路一段時間後還容易跌倒，可能有幾個原因：

甚麼時候會跌倒？	原因	解決方法建議
1.踢到東西絆倒	腳和軀幹力量不足 平衡不好 眼睛沒有看	 上下樓梯 由地板上撿起玩具(練習蹲到站) 或蹲著玩

		
<p>2.身體一直向前衝</p>	<p>身體向前而腳跟不上 向前撲倒 吃太多甜食</p>	<p>向後走練習·身體向後不往前衝 盡量不要吃糖果餅乾巧克力·身體 熱量高更容易會有向前衝的情形</p>
<p>3.跑步時容易摔倒 (拌到自己的腳)</p>	<p>常常坐W型坐姿造成髖關節 內轉甚至扁平足</p> 	 <p>坐環型坐姿</p>

以下是詳細說明

1. 踢到東西絆倒：大多出現在剛開始會走不久的小朋友，常常遇到不同高度的地面(如斜坡.沙地.草地.公園)會因為腳沒有抬高而絆倒，這類跌倒的小朋友要多練習上下斜坡及樓梯(提醒家長上下樓梯時先左右側走再變成正面上下樓梯，小朋友剛開始時雙手要扶扶手，如果家中的扶手太寬，可以用童軍繩綁扶手下面讓小朋友握)



這個運動主要讓腳練習抬高；再來就是要練習蹲著撿起地上的玩具，可以練習眼睛看地上的東西也可以練習膝蓋的彎曲提高走路的穩定性。如果看到小朋友看東西頭都歪歪的或是很近，家長要注意小朋友眼睛是否有問題，有些容易跌倒會跟視力有

關係（斜視或弱視）



2. 身體一直向前衝：常常身體向前但是腳跟不上，所以容易向前撲倒。如果小朋友有這樣的狀況，家長要限制小朋友不要吃糖果餅乾巧克力，因為高熱量食物會讓小朋友必須更多用向前衝的消耗熱量，也要練習向後走（家長可以牽小朋友的手），讓小朋友的身體學會向後
3. 跑步時容易摔倒：常見的因為坐W型坐姿而使得髖關節內轉造成內八，也會造成有扁平足的狀況（腳跟外翻）



<圖一：足弓扁平>



<圖二：腳跟外翻>

而跑步時常絆到另一隻腳而跌倒，家長要注意小朋友的坐姿要坐環型的坐姿，不要坐W型的坐姿

小孩走路一定或多或少都會發生跌倒的情形，但是不一定都會造成嚴重的傷害，如果小朋友每次摔倒手都沒有下去撐或保護自己而造成嚴重的傷害(撞到臉或頭甚至牙齒)家長可以加強練習趴著撐手或小牛犁田的動作，讓小朋友平常就可以練習，如果再遇

到摔倒的情形就可以保護自己，藉由簡單的運動，讓小朋友們可以平安健康的長大

