



朋友的肌肉

養和醫院物理治療師
吳婷婷



為人父母，必然希望小朋友身心可以發展得健康全面。而要小朋友各方面都發展得宜，就要先由大小肌肉訓練做起，而零至六歲期間正是發展黃金期。各位父母，來跟物理治療師取取經，幫助小朋友訓練肌肉吧。

撰文：沈彥恒 設計：美術組

甚麼是大小肌肉？

小朋友的手眼協調及身體活動會隨年齡增長而不斷發展，發展歷程由頭到腳，並由身體軀幹核心肌肉再發展到四肢，亦由大動作發展到微細動作。小朋友的大肌肉會比小肌肉較早發展，因為大肌肉泛指控制大動作的肌肉，例如走路、跳躍及爬行等就是大動作，可讓他們開始接觸世界，了解空間感、力度及方向等。而小肌肉就用作協調微細動作，如手指及手腕的控制能力，因此綁鞋帶、扭門鎖、翻書及執筆寫字等動作都是由小肌肉所控制。

►執筆寫字或塗鴉動作都是由小肌肉控制。



認識「發展里程碑」

要了解小朋友的大小肌肉發展是否標準，養和醫院物理治療師吳婷婷就提醒家長們要留意「發展里程碑」。「發展里程碑」是小朋友身心的發展標準，大小肌肉各有自己的里程碑，而隨小朋友年齡增長，肌肉就會發展到不同階段。

除了大小肌肉這項體能發展，發展里程碑其實包含多個範疇，有認知、語言能力、自理能力、社交及情緒，每個範疇環環相扣。「小朋友要有一定的體能才可自理，而語言及認知又密不可分，所以要小朋友發展健全，就要顧及每方面的發展。」吳婷婷說。她指零至一歲的小朋友大肌肉首先發展，這段時間家長應集中訓練他們的軀幹肌肉穩定性，例如腰頸，因為這是日後所有動作的「基本功」；一至三歲則小肌肉發展較明顯。

不過，吳婷婷指每個小朋友成長速度不一，如果發展程度落後一兩個月，家長毋須太過擔心。

◀發展里程碑包含多個範疇，除了體能，更有認知、語言能力及社交等。



幼稚園不時有唱遊等需要體能的活動，因此小朋友的大小肌肉發展十分重要。

▼小朋友可透過自理訓練大小肌肉。



發展未如理想 如何分辨？

吳婷婷指家長可參考以下標準分辨小朋友肌肉發展是否理想：六個月可保持頭部穩定並用手支撐坐起；一歲懂得扶家具站立或走幾步，亦可用大拇指及食指拾起物件；一歲半可獨自走一小段路；兩歲想跑但未必穩陣，亦能疊積木；兩歲半用腳尖站立或可走幾步；三歲可獨自上樓梯和用筆塗鴉。

先天或環境因素可影響肌肉發展。前者指遺傳或母親懷孕時有併發症，或攝取過量藥物或酒精。不過後者佔多數，例如幼兒未有得到適當啟發，未有機會做不同動作，或沒有適當社交。當發展差距多於二至三個月就視為發展遲緩，意指學前兒童發展水平未到應有能力，家長可向兒科醫生求診。

不同年齡 循序訓練

家長對孩子呵護備至，加上大多工作忙，由家庭傭工照顧孩子，令小朋友較少機會嘗試。因此吳婷婷建議家長先了解兒童的發展里程碑。「這是小朋友自我學習的過程，家長擔當輔助角色，而訓練難度要恰到好處。成功的話他們就願意不斷重複，但有負面經驗就可能拒絕再做。」

以下幾項是日常生活中可訓練小朋友大小肌肉的好機會：

	大肌肉發展	小肌肉發展
○至一歲	● 俯臥時間 (Tummy Time)，伏在地上爬行可練小朋友腰頸 ● 六個月後多讓小朋友坐，同樣可練腰頸 ● 用玩具引導小朋友轉身	● 以俯臥時間讓小朋友多用手支撐身體，訓練膊頭肌肉 ● 扶家具行走，可練手握手及穩定性 ● 伸高手拿玩具或大小的生果，兩隻手交替，再雙手同時拿
一至三歲	● 讓小朋友多行走或上落樓梯，家長應少抱 ● 在街上跟着行人路直線行走，或在階磚上嘗試單腳站立 ● 嘗試自理，例如家長幫助下去廁所及脫衣服 ● 與小朋友拋接玩具，可練其膊頭力，幫助寫字以外，亦可練下肢，以訓練平衡力 ● 閱讀時間，並讓小朋友翻書，因為小朋友開始對形狀及顏色有興趣	● 執筆塗鴉，但並非寫字 ● 提供多顏色的糖果讓他們拆糖紙，以訓練手指靈活度 ● 開水樽蓋或拿匙羹。家長普遍會因為方便自己而餵食，就會錯失訓練好機會 ● 自行上廁所、洗手、穿着衣服
三至六歲	● 跳舞、踢足球等運動。群體社交活動可訓練合作及社交能力，又可訓練肌肉及平衡力，也是抒發情緒的好途徑 ● 指導小朋友做家务，例如摺衣服、拾玩具，可以訓練肌肉及組織能力	● 自己穿魔術貼鞋或綁鞋帶 ● 自行穿脫衣服 ● 用輔助式筷子進食 ● 擠牙膏、刷牙及開關水龍頭

俯臥時間小知識

有指太早讓小朋友進行俯臥時間會傷害頸部。吳婷婷就指，俯臥時間應在兩個月大後才開始，並要家長陪同，因頸肌於兩三個月才會發展。她指有家長太快讓小朋友坐立，應該在五六個月時才開始，因太早坐起背部肌肉未能支撐脊柱，可能引致寒背或脊柱側彎。

另外有家長擔心「未學爬先學走」會影響發展，其實小朋友不必學懂爬才可走路，部分小朋友沒有經歷爬行過程也懂得走路。「或許沒有爬會令他們的協調差一點，但長大後做運動也可訓練。」她說。

▲家長應在小朋友兩個月大後才開始讓他們進行俯臥時間。



訓練小肌肉

