

小孩走路為何常跌倒？



復健部兒童發展評估及療育中心物理治療師 劉香吟

在育兒過程中，許多家長都有一個共通的經驗：孩子學會走路後，總是跌跌撞撞，走沒幾步就跌倒，有時甚至毫無預警地撲倒在地。雖然這些「小摔跤」通常不會造成嚴重傷害，但也會讓父母擔憂：孩子是不是協調能力不好？是不是發展落後？是不是需要就醫檢查？

其實，小孩走路常跌倒是一個相當普遍的現象，大多數情況屬於正常發展的一部分。但背後的原因其實相當複雜，可能涉及神經系統發育、肌肉協調、感覺統合、心理狀態，甚至與家庭環境和照顧者教育方式有關。

動作發展的自然歷程：從爬行到穩走需要時間

根據兒童發展里程碑（developmental milestones），大部分孩子會在 9～12 個月之間開始扶站，12～15 個月左右開始嘗試獨立行走，但真正穩定走路往往要等到 18 個月甚至更晚。在這個學步期（toddler stage），孩子的身體還在「校準」中，包括：平衡感尚未成熟、肌肉力量與控制能力不夠、視覺與前庭系統尚未完全整合、腳掌小肌肉抓地力不足、視動協調差等，所以跌倒是這個階段的「常態」，就像大人學騎腳踏車一開始也會搖搖晃晃。

神經系統與感覺統合的角色

更深入來看，走路這個動作雖然看似簡單，實際上是大腦、脊髓、小腦、感覺神經和肌肉協同合作的結果。

1. 小腦發展不成熟

小腦是掌管動作協調和平衡的重要區域。幼兒的小腦尚在發育中，無法像成人一樣即時調整身體姿勢，所以當他們失去重心時，容易無法即時反應而跌倒。

2. 前庭系統尚未穩定

前庭系統位於內耳，負責偵測頭部位置與移動方向，幫助我們保持平衡。若小孩的前庭系統發育較慢，可能會出現「方向感差、容易暈頭轉向」的情況，進而影響走路的穩定性。

3. 本體感覺不足

本體感覺是指對自己身體部位位置的感知能力，例如：知道自己手腳的位置、如何出力。本體感覺弱的孩子，常常「踩不準」、行動笨拙，也會增加跌倒機率。

4. 肌肉力量與姿勢控制能力尚未成熟

很多家長會誤以為跌倒是因為「不小心」，其實背後可能是肌肉張力、肌耐力或核心穩定性不足。

- 肌肉張力過低：肌肉力量無法維持身體姿勢而出現「軟趴趴」、「走沒幾步就不穩而快跌倒」的狀況。
- 缺乏核心肌群支撐：腹部與背部的肌肉是走路時保持身體穩定的關鍵。許多孩子因為爬行時間不足、運動量不夠，導致核心肌群發展落後，走路時容易出現東倒西歪。

注意力與感官分心：邊走邊看容易出事

小孩天生好奇，看到一片葉子、一隻貓或是陌生人，就可能轉頭分心。這時候，他們很容易忘記腳下的路，跌倒自然發生。這與大腦的「抑制控制」(inhibition control) 有關，年幼孩子大腦的分工尚未成熟，無法同時兼顧安全與探索。

外在環境與穿著因素

除了身體與神經系統的因素，環境與穿著也扮演關鍵角色。

1. 鞋子不合腳：太大或太小的鞋子、鞋底太滑或太硬，都會影響孩子走路的穩定性，特別是在學步初期。鞋子的尺寸會影響步態的成熟度，從學步期開始就要讓孩子穿合腳、止滑、包覆性高、支撐力足的鞋子。
2. 地面狀況：光滑的磁磚地、地毯邊緣翹起、玩具散落一地，都是跌倒的「陷阱」。小孩反應速度慢，看見危險時無法即時煞車。
3. 衣物過長或太厚：太長的褲管、厚重的外套，也會干擾孩子的動作控制。

心理因素與自我控制能力

別忽略孩子的心理狀態與跌倒之間的關係。有些孩子走路穩，但「故意跌倒」或「經常跌倒」，這可能和他們的情緒、注意力、甚至行為需求有關。

1. 吸引注意：某些孩子會用「跌倒」來引起家長關注，例如父母過度關心、過度反應，每次跌倒都抱起來安慰，反而讓孩子不自覺地用跌倒來尋求注意。
2. 感覺統合異常：某些孩子屬於「感覺刺激尋求型」，喜歡跳、滾、摔來感受身體與地面的碰觸，屬於感覺統合類型的一種。

何時該擔心？觀察是否有異常跡象

雖然大多數小孩跌倒屬於正常現象，但以下幾種情況，建議尋求專業評估：

- 與同齡孩子相比動作明顯遲緩，超過 1 歲半仍無法穩定行走
- 頻繁在平地跌倒，非因絆倒或注意力分散
- 走路明顯兩側不對稱，一腳內八或是一腳拖著走
- 明顯感覺肌肉無力，駝背或是腳踩地時彎彎的
- 對周圍空間無法正確判斷(容易撞牆、撞家具)
- 伴隨語言或認知發展遲緩

家長可以怎麼幫助孩子？

1. 創造安全的練習環境：移開雜物或是提供穩定適當高度的平面（例如：沙發或是桌子），讓孩子有空間練習移動（爬和走）或是轉位（躺到坐或是坐到站）。
2. 多讓孩子運動與玩耍：自由活動能促進肌肉發展與感覺整合，讓孩子有機會多接觸大型遊具，例如公園遊具和在家中爬上沙發椅上，以及增加機會練習在草地、泥地、石頭地等不同平面走路。
3. 給孩子「跌倒」的機會，觀察而不過度介入：適當的跌倒有助於孩子學會保護自己，不需要每次跌倒都立刻抱起或阻止。

跌倒是學習的一部分

孩子常跌倒，並不代表他們「笨拙」、「不會走路」或「發展遲緩」。那是一種正常的學習過程，一如我們學騎車會摔、學寫字會歪。孩子跌倒時不需要過度反應，以中性持平的態度回應就可以了。如果環境安全無虞，可以請孩子自己爬起來。若孩子耍賴哭鬧硬是不起來，可以用自然的生活情境引導孩子轉移注意力，例如說：「趕快站起來，你看車車已經快來了，我們不是要一起去搭捷運嗎？」增加孩子自己站起來的動機。如果跌倒的狀況經過一段時間仍沒有改善，建議可以到尋求專業評估，例如：小兒科、復健科或是物理治療師諮詢。