推拿按摩紓解小孩情緒



文 中西整合醫療科
黃義鈞 醫師

111年03月 門診時間

	一	二	三	四	六
上午				大慶	大慶
下午	大慶		大慶	大慶	
夜間					

現代忙碌的生活，許多人超時工作，終於放假後，時常會選擇指壓按摩或是接受SPA，釋放身心的壓力。不過不只成人需要放鬆，小孩也需要放鬆。父母亦可以多加利用推拿按摩，作為親子互動的一環。

中國小兒推拿的歷史悠久，最早的史料為漢代馬王堆出土的《五十二病方》。歷代文獻亦有相關記載。葛洪《抱朴子》記載小兒捏脊法；唐代孫思邈著專篇兒科各種疾病使用小兒推拿治療。而現今流傳最廣、應用最多的是明代楊繼洲《針灸大成》中所收錄之《小兒按摩經》，是現存最早的推拿專書。在中國，兒科推拿手法使用廣泛，但在台灣的利用率卻低於5成。主因仍是民眾認知尚未被建立，沒有意識到很多兒科疾病可以藉由推拿來緩解、改善症狀。例如消化、呼吸以及神經系統疾病，是中國兒科推拿文獻發表最多的前三種身體系統疾病。

近年來，國外有多篇文章指出，對於注意力不足過動症(ADHD)以及自閉症的小孩，按摩會有部分的幫助。例如可以減輕自閉症小孩的焦慮情緒、增加語言與社交交流的能力，增加小孩對肢體接觸的耐受度進而減輕焦慮及激進行為。在2019年發表的一篇有關ADHD的系統性回顧顯示按摩與利他能相比更可減輕ADHD的症狀，其中提到一篇隨機對照試驗的結果為按摩可減輕ADHD小孩焦慮-消極以及反社會行為。

不同國家的按摩方式差異性很大，現在尚未有明確的文獻指出何種方式最好，但是對於小孩的情緒穩定皆有正面的效果。操作者與小孩之間的關係會極大地影響推拿按摩的效果。最重要的是先建立小孩對推拿按摩的認識，可以從手腳開始漸進至軀幹部。切勿突然就開始肢體接觸，讓小孩有不適感進而有抗拒的行為。



參考資料：
1.邱伯恩、賴琬郁、洪璽濱、趙崇伊、顏宏融，小兒推拿在中醫兒科之臨床應用：1994–2020 文獻系統回顧，台灣中醫兒童暨青少年科醫學會雜誌1卷1 期1–10頁(2021年6月)
2.洪璽濱、李德茂，《保嬰神術-按摩經》推拿手法對小兒疾病治療學術探討，台灣中醫科學雜誌第十二卷第一期 P.62–67 .
3.Robert Walaszek, Natalia Maśnik, Anna Marszałek, Katarzyna Walaszek, and Marcin Burdacki, Massage efficacy in the treatment of autistic children – a literature review, Int J Dev Disabil. 2018; 64(4–5): 225–229.
4.Shu-Cheng Chen et. al., Massage therapy for the treatment of attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis, Complement Ther Med. 2019 Feb;42:389–399.