

# 平衡训练医疗体操

任晓惠

[关键词] 平衡功能;医疗体操;康复

中图分类号:R493 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2005)03-0215-01

[本文著录格式] 任晓惠.平衡训练医疗体操[J].中国康复理论与实践,2005,11(3):215.

我们在临床中发现,运动障碍的患者大都存在平衡和协调功能程度不同的异常。为了协助其康复,我们编制了这套平衡训练体操,它适用于脑瘫、脑中风后遗症、小脑型共济失调的患者及各种脑病引起的平衡功能障碍的患者家庭康复训练使用。

训练基本原则:①姿势的重心由低到高;②偏离稳定位置的幅度由小到大;③从维持静止姿势平衡到动态平衡过渡;④从大支持基底开始,逐步过渡到小支持基底<sup>[1]</sup>。

平衡训练康复操的内容:

- 1 闭眼直腿坐:双腿伸直,双臂平举,闭眼挺胸坐;按口令做控制、向左倒-向右倒、向前倒-向后倒;
- 2 抱腿滚球坐:双腿屈曲在胸前,双手抱紧腿;双脚抬起,慢慢向后仰再向前倾。
- 3 跪位平衡:闭眼双腿跪,手平举,再换成单腿跪,手前举。
- 4 三两点支撑:双腿跪地,双手撑地,按口令做抬右腿-举左手、抬左手-举右腿。
- 5 闭目一字步:两脚脚尖脚跟相接,闭目,双臂平举站立,按口令做控制、一字步前进-后退。
- 6 脚尖控制立:脚跟相靠呈“八”字站立,双手平举或叉腰,按口令抬起脚跟,控制不动。

7 单腿交替立:手平举,抬起一腿,也可用双手抱住抬起的腿。左右交替进行。

8 雁式平衡:双手平举,一条腿向后抬起,挺胸抬头向前看。左右交替进行。

9 腿交叉立:双腿交叉站立,双脚外缘相靠,按口令做左腿交叉-右腿交叉,交叉前进走。

10 交叉拍腿:立位,抬起一腿并用另侧手拍大腿。左右交替进行。

11 脚尖脚跟踢:双手放松,一侧脚尖先放后再放前,左右交替。口令:脚尖-脚跟-脚尖-踢。

12 秧歌舞步:双腿按口令走十字步,双手协调的摆动。口令:左交叉-右交叉-左后退-右并拢。

为使训练者更直观、准确地进行训练,我们录制了VCD光盘,在悠扬的音乐和动作口令指挥下看着治疗师的示范动作,每天进行1~2次训练。训练动作应由易到难,循序渐进。功能较差的患者应在家人的监护下进行训练,以免发生意外。不少出院患者坚持这套操的训练,已经获得可喜的进步。

## [参考文献]

- [1]于兑生,恽晓平.运动疗法与作业疗法[M].北京:华夏出版社,2002.12.

(收稿日期:2004-10-11)

作者单位:710068 陕西西安市,西安中医脑病医院康复中心。作者简介:任晓惠(1949-),女,山西运城人,副主任医师,主要研究方向:脑瘫的综合康复。