

脑瘫患儿母子徒手康复训练操

任晓慧

[关键词] 脑性瘫痪;康复;康复训练操

中图分类号:R742.3,R455,R493 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2002)10-0611-02

脑瘫患儿的运动康复是一个相当长的治疗过程,一般是在医院中由体疗师给患儿做体疗训练,许多动作都是在1对1,或1对2的情况下进行的。但每天1.2个小时的训练不可能解决患儿的全部问题。与患儿接触时间最多、最长的是家长,因此,家长应该直接参与患儿的训练。参与训练首先就要知道自己孩子的主要问题在什么部位,怎样进行具体的训练,而且还

必须将训练的原则贯穿在患儿的日常生活中。父母与孩子的血缘关系决定了心理上的亲近。父母对孩子倾注了全部的爱,孩子也最能理解父母的心意,相互之间能够理解,且容易配合,因而可取得较好的训练效果。有的家庭还设置了简易的训练场地,患儿可以长期在家中训练,即方便,又经济。

我院康复科经过多年的摸索,并结合特殊教育的实践,总结编排出了系列“康复训练操”,如母子徒手康复操、学龄儿童音乐文体康复操、平衡训练操、拍腿操、拍手操、手指健脑操等,并制作了配有儿童音乐、儿歌及适应改变患儿病理特点口令的磁带,每个动作的讲

作者单位:710068 陕西西安市,西安脑病医院康复科。作者简介:
任晓慧(1949-),女,副主任医师,主要研究方向:脑瘫患儿康复训练和智力潜能开发。

解详细而且针对性较强,家长可以跟着动作口令帮助孩子完成训练任务,使患儿在游戏中进行康复训练。肢体功能障碍患儿在家中进行训练的母子徒手康复训练操(见附表)。

本文重点介绍适用于 1—5 岁脑瘫及各种脑病引起的

附表 母子徒手康复训练操

目的	动作名称	动作要点说明	口令
下肢肌腱牵拉及各关节活动	压正腿	患儿坐位或仰卧,母一手压患儿双膝,一手帮助患儿勾起脚尖。母也可一腿压在患儿膝上,一手压背。	腿伸直,勾脚尖,一下一下勾脚尖。
	压侧腿	患儿坐位或仰卧,双腿分开,母用腿压患儿双膝,用手勾患儿脚尖。	腿分开,勾脚尖。
	开髋坐	患儿坐母怀中,双足底相靠,大腿分开。母双手压患儿双膝,胸贴患儿背,慢慢下压。	足底相靠,胸贴脚,双手压膝抬起头。
	踝关节屈伸	母用一手将患儿双膝压直,另一手用力屈伸踝关节。	脚尖绷直,勾起。
	膝关节屈伸	俯卧,一腿伸直,母帮患儿另腿做屈伸的动作,并勾脚尖,足跟打上臀部。双腿交替做。	屈膝 \swarrow 伸直,用力打上臀部。
	髋关节外展	侧卧,母抓患儿一腿举起向外伸直,另一腿伸直。双腿交替做。	举起 \swarrow 放下。
	髋部旋转	患儿仰卧,母双手抓患儿双膝,旋转髋关节,正反方向各转 10 圈,再屈双髋 30 秒。将动作分解跟口令做。	屈髋 \swarrow 分腿 \swarrow 旋转 \swarrow 合拢;伸腿 \swarrow 分腿 \swarrow 旋转 \swarrow 屈髋。
上肢训练	下肢关节综合训练	患儿仰卧,母帮患儿双腿伸直举起,再屈双膝,用力蹬直,最后放下双腿。先单腿做,再后双腿做。	举起 \swarrow 屈膝 \swarrow 蹬直 \swarrow 放下。
	肩关节旋转	患儿仰卧,母拉患儿一手从前向上伸展,两手交替做,再双手同时做。	前伸 \swarrow 上举 \swarrow 平举 \swarrow 还原。
	肘关节屈伸	患儿仰卧,母双手拉患儿双手做屈伸肘的动作,屈肘时双手握拳放在双肩上。	屈肘 \swarrow 伸肘。
颈背腰部肌力训练	肘、手立位	患儿俯卧,双手撑地,抬头,手指伸展开。注意保护肘关节。并可抬起一只手单手练习。	挺起胸,抬起头,屈肘 \swarrow 伸肘。
	颈部	患儿开髋坐在母怀中,母双手托稳患儿的颈部,控制患儿颈部,做颈部 4 个方向旋转的动作。	低头 \swarrow 抬头 \swarrow 看左 \swarrow 看右,左后 \swarrow 右前旋转。
	竖颈控制	患儿仰卧,母拉患儿双肘或双肩,慢慢的拉起,放下。	拉起 \swarrow 放下。
	手足协调	患儿坐母怀中,母帮患儿抬起右脚,患儿用双手去抓,尽量抬高至下颌部。	双手抱左脚,双手抱右脚。
	髋腰控制	患儿仰卧屈双膝,母双手托起患儿臀部,与其躯干呈一斜面(搭桥)。	用力向上挺肚子。
	腰背肌力	俯卧,母一腿放在患儿腰部,一手抓患儿双手或双肘向前上举,再举双腿。	双腿(臂)用力上举。
	脊柱前屈	患儿双腿屈曲于胸前,双手紧抱双腿,抱得越紧越好,控制坐稳,母帮患儿前后滚动。	抱腿坐稳向前看,向前滚,向后滚。
翻身训练	双腿跪位	患儿双腿跪,母用双腿夹住患儿的大腿,双手控制患儿腰部,做旋转腰部和坐起的动作。根据情况可换成单腿跪。	向左转 \swarrow 向右转;坐下 \swarrow 起来。
	躯干回旋	仰卧,一手压患儿右大腿,一手屈左膝上提转左髋。再转右侧。	屈左膝向右转 \swarrow 还原。
	肩部回旋	母双手扶患儿双上肢,抬右肩,向左转。再用同法练左侧。	抬左肩 \swarrow 向右落 \swarrow 还原。
坐位训练	被动翻身	仰卧一腿伸直,一腿屈曲横过身体,慢慢转髋,腰部带动肩部,呈侧卧再转成俯卧。	屈腿 \swarrow 横髋 \swarrow 转腰 \swarrow 转肩 \swarrow 侧卧 \swarrow 俯卧 \swarrow 还原。
	坐势平衡	患儿开髋坐在母怀中,母双手向后牵拉患儿双肩,用膝顶直患儿腰部。	左 \swarrow 右 \swarrow 前 \swarrow 后各方向旋转。
爬行训练	四爬位训练	双膝跪地,双手指伸展撑地,母用双手托起患儿腰部,向后拉坐,向前推送数次。再变成三肢撑地,左右手交替抬起。	胳膊伸直,抬起头;抬右手 \swarrow 放下,抬左手 \swarrow 放下。
	下肢屈伸	俯卧,母抓患儿双腿帮患儿被动交替屈伸下肢。	屈右(左)腿 \swarrow 伸直。
	四肢爬行	母双手抓住患儿的双膝,根据情况选择蠕爬、四肢爬、高爬,左右腿交替屈曲向前推送。两人配合更好。	伸右手 \swarrow 屈左腿 \swarrow 蹬直;伸左手 \swarrow 屈右腿 \swarrow 蹬直。
行走训练	双腿站立	患儿双手扶物,母在其身后扶髋,先左右旋转,再放手让患儿站立,可以摇晃患儿身体。	八字脚,膝分开,向左转,向右转。
	蹲起训练	双手扶物,半蹲再立起,或坐在小凳子上立起,最后全蹲立起。母在患儿身后用双手将其膝拉开。	蹲下—起来。
	抬腿练习	母拉患儿双手,令其在原地先练习抬腿动作,再用步行器或手拿木棍拉双手让患儿慢慢地一步一步走,一定注意步态的正确	抬右腿 \swarrow 放下,抬左腿 \swarrow 放下。

(上接第 612 页)这套母子康复训练操推出后,因语言通俗易懂,针对性强,并有很多医疗知识,故深受家长的欢迎。只要家长能够每天坚持给患儿做康复训练,

持之以恒,一定会提高患儿的生存质量。

(收稿日期:2002-07-19)