

# 腦性麻痺兒童居家活動建議

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：  
30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：  
03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2022/09/29

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 物理治療師 陳芳婕

腦性麻痺(cerebral palsy)指的是在胎兒或嬰兒發展中的腦部受到非進行性的損傷，造成動作及姿勢發展障礙，導致活動受限之族群；其為一異質性高之症候群，不論病因、嚴重度或臨床症狀皆有很大的變異性。腦性麻痺兒童動作損傷通常在嬰幼兒 18 個月大前呈現，主要特性為不正常的動作控制、異常的肌肉張力及異常的肌肉協調，常見的動作問題有：發展遲緩或停滯、異常動作與姿勢、行走功能受限、平衡反應缺損、神經肌肉組織協調能力差、肌力與肌耐力不足、攣縮與畸形等等。多數腦性麻痺兒童因動作發展遲緩至醫院、診所上治療課程，除此之外，建議家長多利用在家時間以遊戲方式將動作帶入日常活動中，增加兒童練習的機會。

以下為簡易的居家活動建議：

## (一)被動關節活動：

在張力較高之肌肉及關節處進行反方向之牽拉運動，以維持肌肉長度與關節活動度，每次牽拉約 15~20 秒。

## (二)適當擺位：

讓各關節在正確的姿勢及位置下承重，降低關節攣縮、骨骼產生形變等問題。

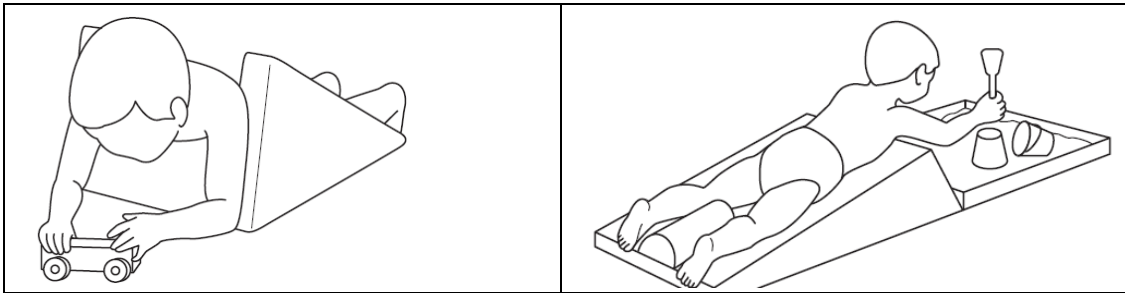
## (三)日常生活活動：

以下不同動作可依據兒童動作能力來選擇適當的活動，以幫助並鼓勵兒童在較為獨立的姿勢下完成活動。

## 趴姿

目的：訓練兒童頭部的控制及上肢的支撐能力

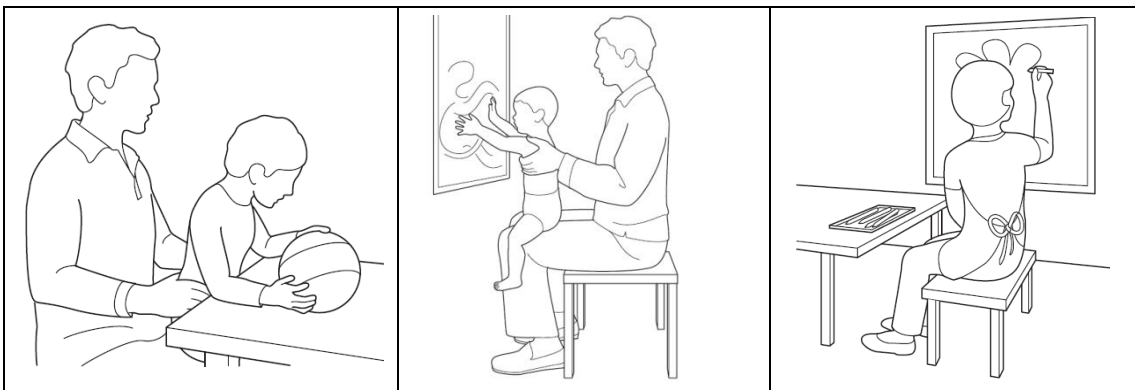
- ✧ 在胸部下方墊一枕頭增加高度，協助抬起頭部及上肢承重。
- ✧ 使手肘與肩膀成一直線垂直地面，可讓兒童以單手或雙手操作玩具。
- ✧ 必要時可在雙腿間放置枕頭或毛巾，使雙腿分開。



## 坐姿

目的：增加兒童溝通、社交互動與其他日常活動如吃飯、玩耍的機會，也可使兒童較有機會使用自己的雙手進行操作。

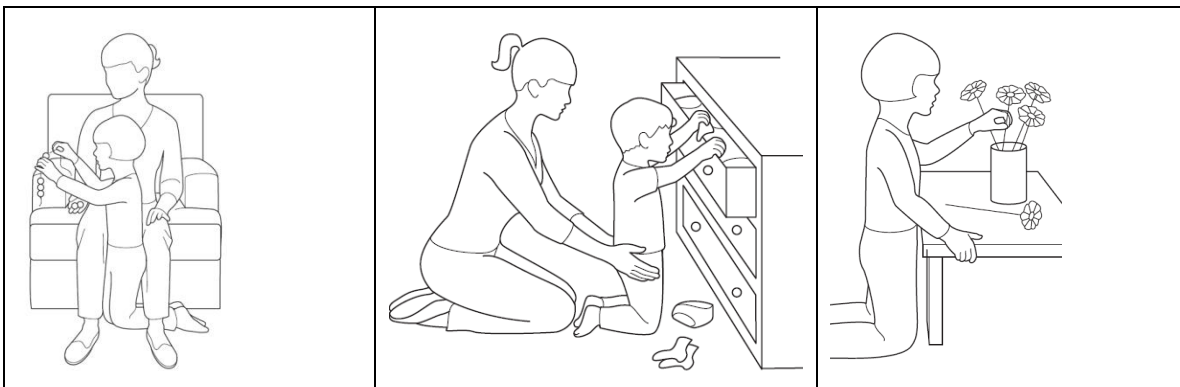
- ✧ 兒童坐姿平衡尚未穩定時，可使其雙腳分開坐在家長大腿上；若軀幹平衡較不佳，可讓兒童在桌子上進行活動，軀幹穩定度提高後可將桌子移開，以雙手進行遊戲操作。
- ✧ 坐姿穩定後，可讓兒童練習坐。
- ✧ 在膝蓋高度的小板凳上，雙腳著地，增加向左右的軀幹旋轉等活動。



## 高跪姿勢

目的：幫助兒童維持骨盆的穩定度以及軀幹的直立，增加日後站立的平衡。

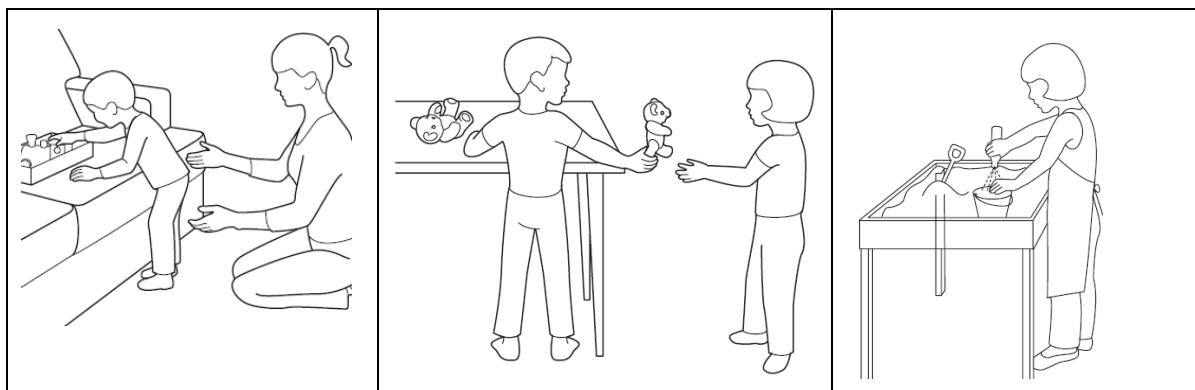
- ✧ 若兒童在此姿勢下尚未穩定，家長可先以雙腳將兒童固定、或以傢俱(桌子、沙發)作為支撐；兒童穩定度提高後可改為以雙手扶住骨盆，或兒童以自己的雙手支撐於傢俱上，進行手部的活動。



## 站姿

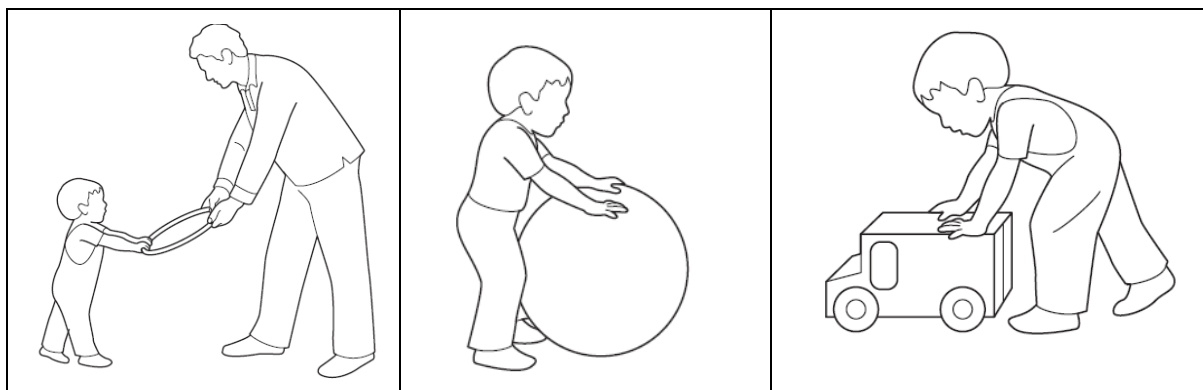
目的：幫助兒童增加雙腳的承重以及增加移位的機會。

◇ 協助兒童單手或雙手扶著傢俱站立，穩定度提高後可嘗試轉身、蹲下、跨步等動作。



## 行走

可藉由固定或可移動之支撐物來增進兒童獨立移位之行走能力控制。



以上活動若有問題可向物理治療師諮詢。

出處：小兒物理治療學、Eva Bower. Finnie's Handling the Young Child with Cerebral Palsy at Home (Fourth Edition).

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~