體能發展障礙兒童
的伸展治療法

協康會
HEEP HONG SOCIETY

健康「伸」活

協康會物理治療師團隊 編寫

健康「伸」活

體能發展障礙兒童的伸展治療法

HEEP HONG SOCIETY

編者的話

體能發展障礙廣泛存在於多種有特殊需要的兒童中，例如：大腦痲痺、弱智、早產、發展遲緩、脊柱裂、肌肉萎縮症、各類綜合症如唐氏綜合症、自閉症、亞氏保加症、動作協調障礙及讀寫障礙等，他們各有不同程度的體能問題，以致在學習及生活上也受到影響。

有體能發展障礙的兒童，他們的大肌肉的發展比同齡兒童緩慢及異常，在動作技巧方面的發展較為單一，而且體適能較弱，以致他們難於融入主流教育的體育活動中；障礙較嚴重的兒童，他們在日常生活中的獨立及自理能力亦較低，例如：上落樓梯或乘搭公共汽車時經常需要特別照顧。此等兒童因為身體的肌能問題，引致坐立姿勢不良，所以容易形成軟組織緊縮。而物理治療中的「伸展治療」能夠針對軟組織緊縮的問題，有效改善及促進大肌肉的發展。

由於大多數有特殊需要的兒童均有語言障礙，表達能力弱，他們接受「伸展治療」時無法清楚地向父母表達身體的感覺，為了避免拉傷兒童的肌肉組織，家長施用此治療法前必須先由物理治療師面授正確的治療法，學習如何掌握子女的身體狀況及伸展力度的強弱，直至有信心獨自為孩子治療時，才開始進行「伸展治療」。本書提及的治療方法，不適用於一般兒童的體能問題。

本書是為有特殊需要兒童的家長而編寫的，主要是用作家長的筆記，書內圖文並茂地示範適用於多個身體部位的「伸展治療」技巧，以及提醒家長應注意的事項，讓家長在家中正確及有技巧地去為子女進行伸展治療。若家長能夠在家中持之以恆地應用，孩子便可以達到「健康『伸』活」的目的。

協康會物理治療師團隊

2011年8月

目錄

第一章	認識體能發展障礙	03
	體能發展障礙的類型	04
	體能發展障礙引起的軟組織緊縮	05
第二章	簡介軟組織緊縮	07
	軟組織是什麼？	08
	軟組織緊縮	09
	常見的不良姿勢	11
	軟組織緊縮的處理及治療	13
第三章	兒童伸展治療的基礎指引	17
	伸展的好處	18
	伸展時間的安排	19
	伸展的正確方法	20
	重要事項	22
第四章	針對兒童體能問題的伸展配方	23
第五章	各肌肉群組的伸展方法	31
	頸及軀幹的伸展方法	32
	上肢的伸展方法	41
	下肢的伸展方法	47
	「伸展治療法」綜覽	58
參考資料		60
協康會服務簡介		61
協康會重點出版書籍及光碟		62

HONG SOCIETY

第 1 章

認識體能發展障礙

一. 體能發展障礙的類型

體能發展障礙泛指兒童的大肌肉發展遲緩及異常。大肌肉的發展與兒童的其他發展範疇一樣，都有公認的基準。例如：一歲的兒童可以自行走路、兩歲的可以自行原地彈跳等；在體能表現方面，則以兒童的動態來辨識。例如：約兩歲的兒童能夠用整隻手臂來接著拋過來的球，四歲的能夠用手掌來接。有體能發展障礙兒童的大肌肉發展步伐與其年齡有偏差，其動態亦有別於其他同齡的兒童。此障礙直接影響兒童日常生活及學習，例如：坐立姿勢、書寫能力、穿著衣履、踏單車、游泳等。

大部分有發展障礙的兒童，例如：大腦痲痺、弱智、早產、發展遲緩、肌肉萎縮症；各類綜合症如唐氏綜合症；自閉症、亞氏保加症、以及遺傳病變、染色體異常及生陳代謝病症等，都同時有體能發展的問題。他們的體能發展障礙，大致可以分為**高張力型**、**低張力型**、**身體結構病變**及**協調障礙型**。

二. 體能發展障礙引起的軟組織緊縮

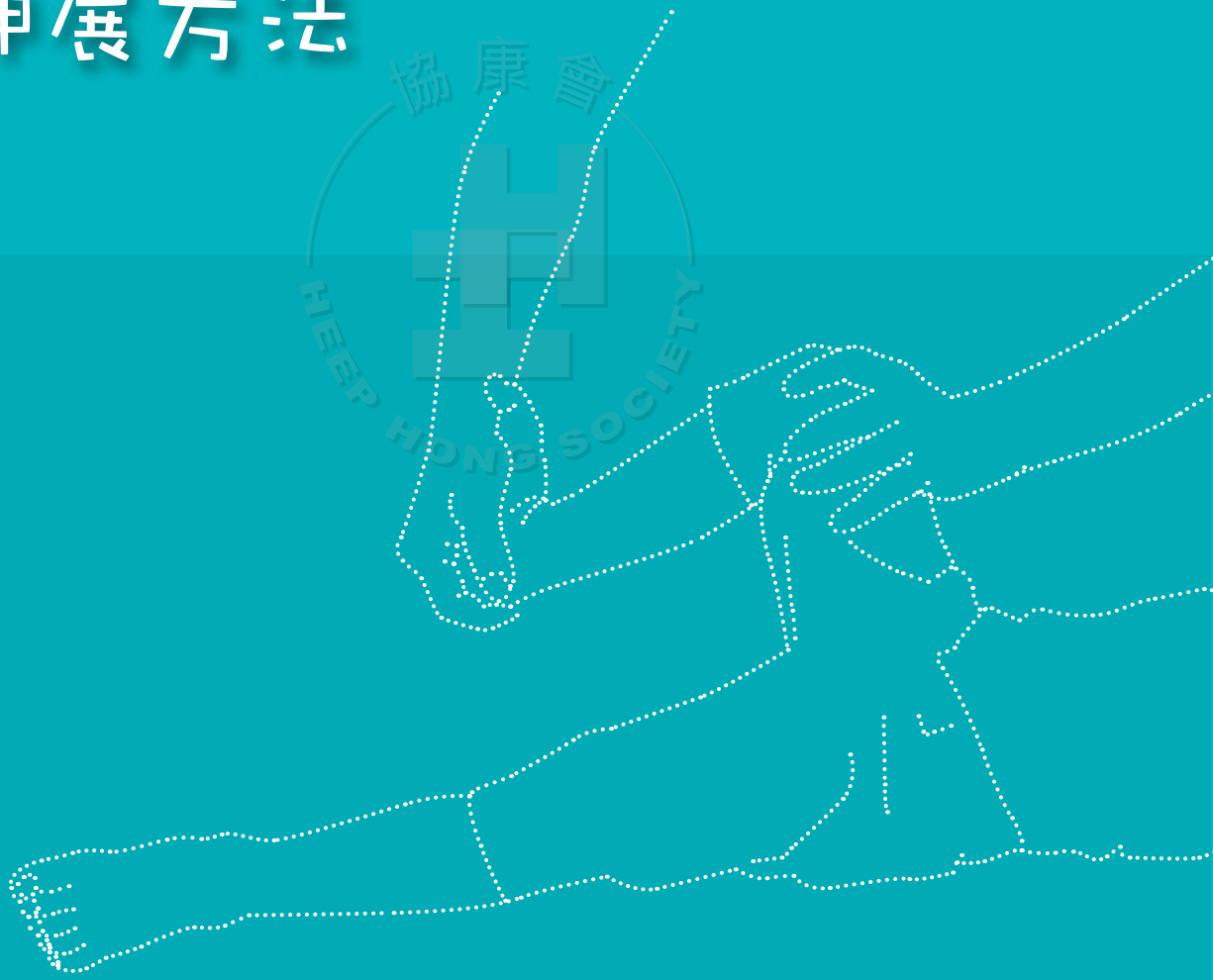
1. **高張力型**的兒童大多數因為肌肉高張力，以致肌肉過份收緊，而有不良姿勢及伸展困難的問題。受到肌肉高張力的限制，兒童關節的活動幅度大大降低，而影響了他們的活動能力。例如：痙攣型的大腦痲痺兒童，往往因為大腦發出錯誤的訊息而引致肌肉張力升高。在日常生活中，他們的身體及肢體活動受到極大的阻礙，減弱了控制主動伸展的能力，也減低了關節活動的幅度，令體能發展更加困難。

2. **低張力型**的兒童受肌肉低張力的影響，令關節容易過度伸展。在日常活動中，特別在執行一些需要強大肌力的活動時，他們便有發力的困難，因而自動收緊身體中樞部分的肌肉，例如：上背、肩胛等部位來穩定身體，從而提高活動時的肌力，逐漸令該部分的肌肉過度收緊。兒童會因長時間用同樣的方法去活動，容易形成一些不良的姿勢，加劇了體能發展障礙。這種體能問題在弱智、早產、發展遲緩、唐氏綜合症及自閉症兒童都是很常見的。

第5章

各肌肉群組的伸展方法

協康會
HEEP HONG SOCIETY



頸及軀幹的伸展方法

點點頭
NT 01

肌肉組織

- 頸伸肌群

兒童位置

- 仰臥，雙手放於兩旁

家長位置

- 坐在兒童頭部的一方

伸展方法

1. 家長一隻手掌放在兒童頭下，另一手按著頸的底部
2. 用手掌將兒童頭部向上彎，下巴內收
   - 使兒童頸後部有少許拉扯的感覺
   - 保持姿勢15-30秒
3. 然後右手慢慢放至後枕，用左手掌在兒童額頭輕輕向下巴方向按壓
   - 使兒童後頸上部近後枕處有少許拉扯的感覺
   - 保持姿勢15-30秒
   - 重複2-3次

固定手 ★
用力手 ★
伸展方向 →

協康會 HEP HONG SOCIETY

頸及軀幹的伸展方法

側側頭
NT 02

肌肉組織

- 頸側屈肌群

兒童位置

- 仰臥，雙手放於兩旁

家長位置

- 坐在兒童身旁

伸展方法

1. 家長一隻手掌放在兒童頭下，另一手固定右側肩膊
2. 用手掌將兒童頭部向左側彎，下巴內收
   - 使兒童頸部右側有少許拉扯的感覺
   - 保持姿勢15-30秒
   - 重複2-3次
3. 在左邊重複以上步驟

固定手 ★
用力手 ★
伸展方向 →

協康會 HELP KIDS SOCIETY

頸及軀幹的伸展方法

轉轉頭
NT 03

肌肉組織

- 頸旋肌群

兒童位置

- 仰臥，雙手放於兩旁

家長位置

- 坐在兒童頭部的一方

伸展方法

1. 家長一隻手掌放在兒童的額部，另一隻手掌固定兒童右側的肩膊
2. 將兒童的頭轉向左邊，並把下巴內收
   - 使兒童右邊頸側有少許拉扯的感覺
   - 保持姿勢15-30秒
   - 重複2-3次
3. 在左邊重複以上步驟

固定手 ★
用力手 ★
伸展方向 →

協康會 HEP HONG SOCIETY