



臺北市立聯合醫院護理指導 小兒腦性麻痺（胎弱）復健運動



100年04月25日制訂
111年02月23日七修

一、肌肉的放鬆運動

這是針對不正常的肌張力所設計的運動，可以使過高的肌肉張力下降。請家長幫忙在仰臥的姿勢下，將孩子的雙腳彎曲至腹部，左右旋轉緩和的搖動骨盆。

(一)雙腳彎曲至腹部



(二)順時針旋轉 10 次，逆時針旋轉 10 次



【注意事項】

- 1.每次做運動前都要先做放鬆運動
- 2.一次做 10 下，每下都包括以上運動
- 3.每天做 3 次，早、午、晚各做一次，故一天共做 30 次

二、被動運動

(一)膝伸直被動踝關節運動，維持 10 秒（二腳都要做）



(二)下肢：腳彎曲到靠近腹部，維持 10 秒（二腳都要做）



(三)下肢：腳伸直往外張開約 45 度，維持 10 秒，再合起來（二腳都要做）



【注意事項】

1. 做被動運動時，速度一定要慢，力量要緩和。因為太快或太大力都會使孩子的痙攣性增加
2. 每個動作 1 次做 10 下
3. 一天做 3 次，早、午、晚各做一次，故一天共做 30 次

三、肌力訓練

由孩子自己做，請家長監督，包括二種：

(一) 仰臥地板屈腿維持 10-20 秒

請在膝蓋下綁上沙包（或利用塑膠袋內裝重物，約一公斤）

(二) 仰臥地板舉腿維持 10-20 秒

請在膝蓋下綁上沙包（或利用塑膠袋內裝重物，約一公斤）

【注意事項】

1. 一次做 10 下，一天做 3 次
2. 若發現有腳顫抖的現象，需休息




四、捏脊運動

利用雙手姆、食兩指將皮膚捏起，隨捏、隨提、隨放，隨著向前推進，如同後浪推前浪。



五、腹部運動

可幫助排氣舒解便秘：我愛妳—用右手在小寶貝腹部

	由上往下畫一個 I
	由左至右畫一個倒寫的 L
	由左至右畫一個倒寫的 U

六、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-3121