

智力障碍成年人 身体活动指南

ZHILI ZHANG'AI CHENGNIANREN
SHENTI HUODONG ZHINAN

主 编 吴雪萍



科学出版社

智力障碍成年人 身体活动指南

吴雪萍 主编
马海峰 王丹丹 副主编

科学出版社
北京

内 容 简 介

如何利用家庭、社区现有的环境设施,从智力障碍成年人的身心特点和健康状况出发制定针对性的身体活动方案以促进其身体活动的参与?读者可依据本书“认知篇”和“指导篇”了解智力障碍成年人的身心特点,并依据对个体或团体进行的健康诊断结果,从“方案篇”选取适当的动作设计、组织、实施活动方案,帮助智力障碍成年人获得系统的、规律的、有效的身体活动参与的机会。最后的附录部分给出了具体的活动方案事例,以供参考。

本书可供智力障碍成年人的家长、监护人,社区助残员及志愿者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

智力障碍成年人身体活动指南/吴雪萍主编. —北京:科学出版社, 2016.10
ISBN 978-7-03-048821-3

I. ①智… II. ①吴… III. ①智力迟钝-成年人-健身运动-指南 IV. ①R394-62 ②R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第134330号

责任编辑:朱 灵
责任印制:谭宏宇/封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年10月第一版 开本:B5(720×1000)

2016年10月第一次印刷 印张:10 1/2

字数:176 000

定价:42.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序

中国共产党十八届五中全会强调,“十三五”规划必须紧紧围绕“2020年全面建成小康社会”的奋斗目标制定,真正达到人人参与、人人尽力、人人享有发展成果的要求。“健康中国”是在全面建设小康社会的背景下,从大健康、大卫生、大医学的高度出发,满足人民群众不断增长的健康需求的国情下提出的。

“健康中国2020”战略强调“预防为主”,实现医学模式的根本转变,以公共政策、科技进步、中西医结合、重大行动为切入点,着力解决长期(或长远)威胁我国人民生命安全的重大疾病和健康问题;实施综合治理,有机协调部门职能,充分调动各方面积极性,共同应对卫生挑战,实现“健康中国,多方共建,全民共享”。推进“健康中国”建设,发展“健康中国”战略,需要以创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念为指导,借鉴国外行之有效的“以健康促发展的国家战略”的经验。例如,美国的《健康国民2010》,欧盟的《为健康共同努力——欧盟2008年至2013年战略方针》,以及澳大利亚、日本、新西兰等国的国家健康战略规划。而要实现“健康中国”,除了强调把全人群的健康危险因素降到最低水平之外,还要关注重点人群和重大疾病展开行动计划。

我国残疾人联合会2012年发布的数据显示,2010年末我国的智力障碍人数达到了568万,这个数据是根据2006年第二次全国残疾人抽样调查推算出来的,而中国当下的智力障碍人数可能远远超过这个数字。处于当今这个“人人健康”的时代,智力障碍这个弱势群体的健康问题也应该被各界关注。如何正视他们的健康状况,根据他们的特殊需求,最大程度的发挥各方的优势,实现其健康促进是迫切需要解决的问题;如何用最健康的方式改善智力障碍者的健康状况,减轻家庭及其他方面的照顾负担,减少政府的财政投入是解决问题的重点;而何种方式是最健康的干预方式则是解决问题的难点。当

前对智力障碍的康复疗法集中于物理疗法和作业疗法,而这两种疗法与身体活动都有着莫大的联系。

对智力障碍成年人的身心特点了解不够,自身不具备专业的体育训练知识,天气、场地、器材等硬件设施限制等因素制约了照顾者根据智力障碍者的需求,设计并实施有效的身体活动方案,致使智力障碍成年人到目前为止并未获得系统的、规律的、有效的身体活动训练。因此一本让使用者了解智力障碍成年人是谁,他们具有什么样的身心特点,他们需要什么,如何对他们的现状进行评估,组织他们进行身体活动训练,以及训练中的注意事项等,帮助其对智力障碍成年人进行科学有效的身体活动训练的书籍是亟需的。

《智力障碍成年人身体活动指南》根据使用者的需求,全面考虑智力障碍成年人身体活动参与的限制性因素,以ICF的互动模式为根基,强调全面了解智力障碍者个体或团体,关注他们的优势和潜力(他们当前能做什么,通过训练后能达到什么效果);以活动参与为出发点。此指南为一本指导智力障碍成年人进行身体活动训练的工具书,以图文并茂的形式呈现,除了有比较专业的方案描述外,还为方案配有图片,使其更易于被理解和操作。使用者可通过阅读《智力障碍成年人身体活动指南》组织智力障碍者进行身体活动训练,保证智力障碍者进行长期的、科学有效的、系统规律的身体活动参与。

此书的出版顺应世界和中国卫生改革发展的大趋势,直接对接“健康中国2020”战略。关注弱势群体的健康,有利于全面维护和增进人民的健康,为真正实现全民的健康公平贡献一份力量。

李吟杰

2016年7月

前言

2001年,世界卫生组织(WHO)在世界卫生大会(WHA)上通过了《国际功能、残疾和健康分类》的决议。国际功能、残疾和健康分类(ICF)提供了一个科学的,可操作性的用于描述、理解、学习健康和健康相关状态结果和决定因素的分类体系。

ICF强调身体功能和结构、周围环境以及活动参与能力之间是互动的关系,任何一方面对其他两个方面有着正面或者负面的影响。长期以来,由于部分身体功能和结构受损,以及周围环境因素的影响,智力障碍成年人缺乏主动性,依赖性大,不会主动进行身体活动训练,因此需要照顾者(志愿者、助残员、社工以及家长等)为其提出行动的目的和任务,并监督其完成。

本书依据ICF核心术语和2010年美国智力与发展障碍协会对智力障碍的定义,提出了智力障碍成年人的定义:智力功能受损发生在18岁以前,智力功能障碍导致其他身体功能以及活动参与的表现和能力受限,并且受个体所处的情境性因素(环境因素和个体因素)的影响,个体间有显著性差异的成年人。

如何利用家庭、社区现有的环境设施,从个体的身心特点和健康状况出发,为智力障碍成年人制定针对性的身体活动方案以促进其身体活动的参与,并保证活动参与的效果是笔者编写此书的目的之一。本书从使用者的角度出发,考虑到使用者可能是没有体育专业背景的家长、助残员、社工等,也可能是对智力障碍者身心特点不是特别了解的志愿者,因此本书共包含三篇:“认知篇”、“指导篇”和“方案篇”。“认知篇”旨在帮助使用者认识智力障碍,并了解与智力障碍者身体活动相关的内容。“指导篇”是帮助使用者明白如何全面的了解智力障碍者的健康现状,如何选择适合个体的身体活动方案,以及如何进行锻炼效果的评估。“方案篇”包含了多种活动形式,以及运动后的拉伸动

作；而每种活动形式中又包含着若干动作，且以图文并茂的形式展现出来，帮助使用者更好地理解 and 操作。最后的附录部分给出了具体的活动方案事例。使用者可依据“认知篇”和“指导篇”了解智力障碍成年人的身心特点，并依据对个体或团体进行健康诊断结果，从“方案篇”选取适当的动作设计、组织、实施活动方案，通过定期的运动效果评估最终达到科学有效的健康促进之目的。

本书的结构和内容均经过反复推敲和筛选，具有以下特点：① 适用面广，充分考虑使用者的需求、场地器材、智力障碍者的身心特点，理论部分内容简明扼要，实践部分简单易操作。② 理论与实践相结合，对智力障碍者健康状况的诊断是制定身体活动方案的前提，挑选针对性的动作组成身体活动方案，保证身体活动训练的趣味性、科学性和有效性。③ 引导思考，书中包含的动作可以给使用者启发，帮助使用者自主探索更合理有效、更具有针对性的促进智力障碍者健康状况的方案。

本书在撰写过程中，由上海体育学院吴雪萍教授负责组织策划、拟定提纲和统稿；上海育学院的马海峰副教授为游戏部分附图；上海体育学院适应体育方向研究生王丹丹配合查找资料、内容编写、整理身体活动方案，并与孟杰、朱俊鹏为动作拍摄图片，谭景旺负责文稿的梳理。本书的编写工作得到了上海市科学技术委员会“提升人体质弱势群体身体功能的情景模拟训练技术的研发与应用”项目的基金支持，以及科学出版社的大力支持，在此表示由衷的感谢！

本书在编写过程中参考了一些著作、报刊、网站的研究成果，在此向文献作者表示感谢，笔者尽量做到规范引用，然而疏漏在所难免，敬请未被列入注释和参考文献的作者谅解。书中内容若有纰漏，尚请同仁不吝赐教。希望本书对智力障碍成年人的监护人、助残员、社工、志愿者，以及立志为智力障碍成年人的健康促进奉献力量者有所帮助，最终使智力障碍成年人获得系统的、规律的、有效的身体活动参与机会，充分发挥其潜能，促进其身心健康改善，实现其人生价值。

吴雪萍

2016年7月

目 录

序

前言

第一篇 认 知 篇

一、认识智力障碍	3
二、身体活动对智力障碍者的益处	3
(一) 身体活动的概念	3
(二) 智力障碍者进行身体活动的益处	4
(三) 智力障碍者进行身体活动时的注意事项	5
1. 训练开始前的注意事项	5
2. 训练过程中的注意事项	5

第二篇 指 导 篇

一、运用国际功能、残疾、健康分类全面了解个体	9
(一) ICF的理论架构	9
(二) ICF互动模式	10
(三) ICF对核心术语的描述	11
(四) ICF中与智力障碍者身体活动有关的编码	13
(五) ICF个体记录表	15

二、评估 16

 (一) 体能测试 16

 1. 1 分钟屈腿仰卧起坐测试 16

 2. 立定跳远 17

 3. 坐位体前屈 17

 4. 睁眼单脚站立 17

 5. 握力测试 18

 (二) 评估量表 18

 1. 功能独立性评定量表 18

 2. 作业活动测量表 20

 (三) ICF 架构图记录表 22

三、选择合适的身体活动手段 22

 (一) 设置身体活动训练目标 22

 (二) 选取适合个体或团体的身体活动方案 23

四、锻炼效果的评估 26

第三篇 方 案 篇

一、单个动作 29

 (一) 上肢 29

 1. 前举(站、坐、卧姿) 29

 2. 侧举(站、坐、卧姿) 32

 3. 站(坐、卧)姿上举 34

 4. 站姿后伸 38

 (二) 腰腹 39

 1. 上体前屈 39

 2. 上体侧屈 42

 3. 转体 45

4. 抬下肢·····	47
5. 支撑·····	52
(三) 下肢 ·····	58
1. 下蹲·····	58
2. 提踵·····	61
3. 举腿·····	64
二、行进间(走、跑、跳类)·····	67
(一) 走、跑、跳路线图 ·····	67
(二) 走 ·····	67
1. 鸭行式走·····	67
2. 脚跟贴脚尖走·····	69
3. 提踵走·····	69
4. 脚后跟走·····	70
5. 交叉步走·····	71
6. 双人前交叉步+拉手转体 ·····	72
7. 提膝走路·····	73
8. 手触膝、手触足外侧(内侧)走 ·····	73
9. 三步抬膝·····	73
10. 三腿行走 ·····	75
11. 头顶书走 ·····	76
12. 走三步蹲 ·····	77
13. 仰撑行走 ·····	77
14. 侧走台阶 ·····	77
15. 一脚支撑,另一脚前侧后点地 ·····	79
(三) 跑 ·····	80
1. 后踢腿跑·····	80
2. 并步跑·····	81
3. 高抬腿跑·····	81

4. 前踢腿跑·····	81
5. 钟摆跑·····	82
(四) 跳跃·····	83
1. 纵跳·····	83
2. 开合跳、弓步跳·····	83
3. 滑雪跳、菱形跳·····	84
4. 单足跳·····	84
5. 侧踢腿·····	84
6. 前交叉+开+后交叉+开·····	84
7. 跳绳·····	85
8. 跳障碍物·····	85
三、操舞、武术类·····	86
(一) 操舞·····	86
(二) 武术——八段锦·····	96
1. 图解·····	96
2. 动作说明·····	97
四、游戏类·····	111
1. 定向越野·····	111
2. 呼啦圈小游戏·····	111
3. 球类小游戏·····	116
4. 夺红旗·····	120
5. 栽树苗·····	121
6. 穿越树林·····	122
7. 结伴跑(走、跳)·····	123
8. 跑(走)得快、跳得好·····	123
9. 球过隧洞·····	124
10. 夹球游戏·····	125
11. 跳接沙包·····	126

12. 传球	126
13. 夹球走	127
14. 滚瓶子	128
15. 目标框投球(沙包)	129
16. 纸拉水果(沙包)	129
17. 集体过障碍	130
18. 打野猪	131
19. 套圈	131
20. 筷子运乒乓球	132
五、拉伸	133
(一) 头部拉伸	133
(二) 肩胸部拉伸	134
1. 右肩运动	134
2. 左肩运动	134
3. 扶物压肩	134
4. 双人压肩	135
5. 反向拉肩	136
6. 双臂叉腰后拉伸胸部	136
7. 两臂侧平举拉伸胸部	137
(三) 上肢拉伸	137
1. 手臂前平举拉伸手臂	137
2. 拉伸上臂	138
3. 两臂体前交叉拉伸手臂	138
(四) 腰背部拉伸	138
1. 空抱球伸展背部	138
2. 站立体侧屈直臂	138
3. 侧腰扭转	139
4. 坐姿手握脚拉伸	140

(五) 臀部动作 140

(六) 下肢拉伸 142

 1. 屈小腿拉伸大腿前侧 142

 2. 弓步拉伸大腿前侧 142

 3. 大腿内侧拉伸 142

 4. 大腿后侧拉伸 143

 5. 小腿后侧拉伸 143

 6. 台阶勾脚尖拉伸小腿后侧 144

附 录

附录一 身体活动训练方案案例 145

附录二 ICF个体记录表 147

参考文献 153

智 · 力 · 障 · 碍 · 成 · 年 · 人 · 身 · 体 · 活 · 动 · 指 · 南

第一篇 认 知 篇



一、认识智力障碍

传统上,人们使用智力商数(IQ)的得分情况来决定智力障碍的程度。20世纪50年代开始,许多专家开始质疑IQ测试在个人完成任务时的稳定性、可靠性和公平性,认为智力障碍的定义应该包括适应功能的概念。适应功能包括个人如何有效地应对公共生活的要求以及他们在特定的年龄段、社会文化背景和社会设施的条件下如何完成被期许的独立。目前,智力障碍的定义多沿用2010年美国智力与发展障碍协会(American Association of Intelligence and Developmental Disorders)对其的定义:智力功能和适应行为两方面都明显受限,适应行为表现在概念性、社会性、应用性技能方面显著地受限,智力障碍发生在18岁之前。智力障碍主要是由于神经系统结构、功能障碍,使个体活动和参与受限,需要环境提供全面、广泛、有限和间歇的支持。

很长一段时间,学界认为智力障碍的产生主要是遗传获得的,是无法治愈的障碍,是不可逆转的。随着人们对智力障碍研究的不断加深,逐渐认识到智力障碍者的认知行为、心理行为和情感行为不是静态的、不可改变的,而是一个动态的过程,是可以通过训练改善的。

二、身体活动对智力障碍者的益处

国内外的研究表明,当前智力障碍者的体质健康状况比较差。根据个体的情况和需求进行科学合理的训练,能维持和改善他们当前的体质状况,进而促进健康发展。健走、有氧操、篮球、跳绳、乒乓球、武术等运动是智力障碍者喜欢的身体活动。来自家人和其他服务人员的称赞、积极的反馈以及运动后的奖励等是促进他们进行身体活动的有利因素。而场地、器材、设施缺乏以及没有专人指导陪护其进行训练是阻碍他们参与身体活动的因素。

(一) 身体活动的概念

世界卫生组织(WHO)将身体活动定义为需要消耗能量的任何骨骼肌的

活动。它是运动以及各种不同活动的总和。例如,非运动性的、休闲性的、一般生活性的活动等。其目的是维持健康的体能,最终目的是维持人们身体的健康。

身体活动按日常活动可分为职业性身体活动、交通往来身体活动、家务性身体活动和运动锻炼身体活动。智力障碍者由于智力受损的原因,可能很少有机会获得工作,因此他们通过职业增加身体活动的可能性很小。他们出门的机会和时间也不是很多,因而交通往来过程中身体活动改变的可能性也非常小。因此,只有加强家务性的身体活动来达到日常活动量。对于能从事一般家务劳动的智力障碍者,家人或社区工作者可要求其进行适量的家务劳动;对于还不能从事家务劳动的智力障碍者而言,希望通过本指南中的运动指导,能发展部分精细动作和粗大动作,进而促进其完成简单的家务劳动。总之,要改善智力障碍者的身体活动量,最直接的方法是通过运动锻炼来进行身体活动。

(二)智力障碍者进行身体活动的益处

个体随着年龄增长,机体逐渐老化,身体功能也会下降,对疾病的抵抗能力也会降低,而规律的身体活动会为个体带来全方位的健康利益。身体活动对于降低健康风险、维持充足的体能以完成日常活动是非常重要的;对于肥胖、高血压、冠心病、心脏病、糖尿病和骨质疏松等一些慢性疾病有很好地预防作用;对于智力障碍者的身心健康有促进作用,也能降低二次障碍发生的可能性。然而由于受身体功能受损的限制,智力障碍者的身体活动水平较低。澳大利亚墨尔本的一项研究发现,智力障碍者的身体活动主要以自己洗衣、烹饪、穿衣、开车和散步这些轻微运动为主。静坐是智力障碍者的主要生活方式,这种生活方式会导致智力障碍者身体器官的各种功能过早老化,且易引发各种并发症,有更高的发病率和死亡率。

智力障碍者身体活动的增加不仅仅是为了延长其寿命,更多的是为了提高他们的健康现状和进一步改善其生活质量。充足的身体活动量可以改善智力障碍者的体质,进而使其有能力应付日常生活、学习或工作;对他们的生活质量也有正面的影响,如改善心理功能、增强其意志品质、增进日常活动能力、减少身体依赖、增进人际交往,提升与社会的融合等。

由此可知,智力障碍者参与身体活动训练,对其身心方面有积极的正面影响: