

明明白白
健康生活系列



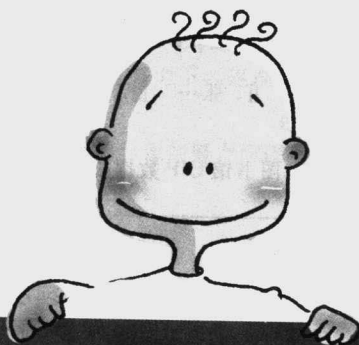
脑性瘫痪小儿 健康生活

张竹青 编著



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

明明白白
健康生活系列



脑性瘫痪小儿
健康生活

张竹青 编著



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

脑性瘫痪小儿健康生活/张竹青编著. —北京: 化学工业出版社, 2005. 8

(明明白白健康生活系列)

ISBN 7-5025-7541-3

I. 脑… II. 张… III. 小儿疾病: 脑瘫-康复
IV. R748. 09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094822 号

明明白白健康生活系列
脑性瘫痪小儿健康生活

张竹青 编著

责任编辑: 蔡红 闻丽娟 余晓捷

责任校对: 王素芹

封面设计: 胡艳玮

插图绘画: 杜东来

*

化学工业出版社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷厂印装

· 开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5 $\frac{1}{4}$ 字数 129 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-7541-3

定 价: 10.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

序

慢性疾病是现代社会的常见疾病。几乎每个这样的家庭都长期面临着诸如此类的问题：不得不经常去医院，没完没了的药物治疗以及只能治疗而不能治愈的现实。慢性疾病耗时、耗钱、耗力，患者常常因此变得沮丧，逐渐与朋友失去联系，并把自己看做家庭的负担，因而失去希望。

慢性疾病患者和他们的家庭都必须学会管理好他们的生活、处理好疲乏和疼痛、尽可能健康的生活，以减少疾病带给他们的影响，增强信心。这不仅需要药物和医学治疗，也需要运动疗法、心理治疗和社会交往。

这套书为慢性疾病患者提供了全面、实用的生物-社会心理的治疗方法。这些正是慢性疾病患者和他们家庭所需要的知识和信息。这套书用简单明了、日常化的语言以及相关的例子阐明了如何使生活更有意义。我祝贺作者们通过努力写出了这么优秀的一套书。我们都期望通过健康的方式改善我们的生活，慢性疾病患者也是如此。

贝维斯

香港复康会

世界卫生组织复康协作中心

Preface

Chronic diseases are now very common in our communities. There is hardly a family who does not have to face the long-term challenges of frequent hospital visits, medications and other interventions for conditions that can only be ameliorated but not cured. Chronic diseases are costly in terms of time, money and anxiety. All too often the person with chronic disease become increasingly depressed, lose contacts with friends, consider themselves a burden on their families and lose hope.

People with chronic disease and their families must learn to manage their own lives, coping with the fatigue and pain, and living healthy lives to slow the progress of the disease and increase their self-confidence. This means not only taking medication and undergoing medical care, but also leading physically, psychologically and socially healthy lives.

This book is an important step towards a comprehensive and realistic biopsychosocial approach to chronic disease management. People with chronic disease and their families first need information. This book is written in simple, everyday language, and uses relevant examples that make sense in respect to our daily lives. I congratulate the authors on their efforts to write this excellent book. We look forward to improved quality of life through healthy approaches even for those people who have chronic disease.

Sheila Purves

Hong Kong Society for Rehabilitation

World Health Organization Collaborating Centre

——脑性瘫痪小儿的康复历程

小儿脑性瘫痪是儿童中最常见的先天性或围生期所发生的脑功能障碍性综合征，被认为是近代最常见的儿童病。据统计，国内脑性瘫痪的发病率为1.8‰~4‰。1998年北京医科大学等单位调查发现中国0~6岁儿童脑性瘫痪患者有31万，并且每年以4.6万人的速度增长，严重影响中国人口素质的提高。由于多种原因，患者中能够接受医院治疗的仅仅是极少数，而这极少数也只能进行短期治疗。社区康复在中国远远不能满足病人的需要，所以普及相关知识，积极开展家庭康复是改善目前状况的重要途径。

脑性瘫痪小儿康复是长期的，要伴随小儿整个发育与成长过程，康复要渗透在小儿的衣、食、住、行中。而医院只能提供阶段性指导，家庭才是康复的重要基地，父母和家人是最好的治疗师。

本书的目的就是为读者提供一些指导，使他们了解脑性瘫痪的基本知识，教给读者一些训练方法，介绍一些适合家庭康复使用的用具，使能够在家中对外儿进行科学的训练，以达到使患者独立翻身、坐、爬、站和走；指导他们辅导小儿自我料理，学会独立吃饭、穿衣、清洁、如厕等；指导他们创造一个好的学习环境，使小儿在游戏中学习，在快乐中成长；指导他们培养小儿乐观开朗、自信、自强的性格。本书具有科学性和可操作性，图文并茂，易学易懂，它将成为脑性瘫痪小儿健康成长的好助手。

书中要点

- 父母的关爱是小儿康复成功的保障
- 早期康复治疗是最大发挥小儿潜能的惟一途径
- 运动功能的训练是康复的核心
- 日常生活活动能力是小儿迈向人生自立的第一步
- 语言、认知和行为能力是走向社会必备的条件
- 游戏是提高小儿综合能力的惟一办法

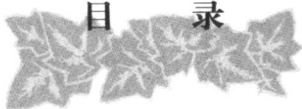
内 容 提 要

“脑瘫”，一种让家长感到恐惧的疾病，一旦被确诊，康复将伴随孩子的一生。

在孩子的康复过程中，家长应是主角。本书正是为您提供如何帮助孩子康复，如何陪他一起成长的指导方法，您要结合医生的指导和孩子的自身状况，为孩子制定并坚持去做每一天的康复、锻炼。让您的孩子在您的努力下，逐渐能够自己站立、行走、吃、穿、玩。

通过阅读，您会感到他因为您的努力而逐渐自立。通过您的努力，让您的孩子学会健康生活。

目 录



孩子的一天	1
--------------	----------

父母的关爱是小儿康复成功的保障	5
------------------------	----------

1. 如何面对您的孩子? 5
2. 您该怎么办? 5
3. 给您提几点建议 6

小儿脑瘫的基础知识	7
------------------	----------

1. 什么是脑性瘫痪? 7
2. 脑性瘫痪的发病率是多少? 7
3. 脑性瘫痪的发病原因是什么? 7
4. 什么是脑性瘫痪的高危因素? 8
5. 脑性瘫痪分哪些类型? 8
6. 脑性瘫痪的主要症状是什么? 10
7. 脑性瘫痪有哪些并发症? 12
8. 手术能治疗小儿脑性瘫痪吗? 15
9. 如何让脑瘫孩子远离危险? 16

早期康复治疗是最大发挥小儿潜能的惟一途径	17
-----------------------------	-----------

1. 为什么要早期发现脑性瘫痪? 17
2. 何时发现才算早期? 18
3. 早期有哪些表现? 18
4. 用什么方法检查可以早期发现? 18
5. 什么是综合性康复治疗? 20
6. 康复的目的是什么? 21
7. 康复训练对运动功能的恢复有效果吗? 21

运动功能训练是康复的核心	23
---------------------	-----------

一、大运动训练部分	23
1. 正常小儿大运动的发育规律	23
2. 正常小儿的基本动作模式	24
3. 脑性瘫痪小儿的发育特点	26
4. 训练中需要遵守的原则	28
5. 姿势反射（应）对脑性瘫痪小儿姿势和运动发育的影响	31
（一）头部控制训练	34
1. 什么是头部控制？	34
2. 头部控制的训练为什么居于首位？	34
3. 头部控制训练方法举例	34
4. 如何矫正正头的异常姿势？	38
（二）上肢支撑训练	40
1. 上肢训练方法举例	41
2. 如何矫正上肢的异常姿势？	42
（三）翻身训练	44
1. 正常小儿翻身的发育规律是什么？	44
2. 为什么要做体轴的扭转训练？	44
3. 诱发小儿转身的方法	46
4. 训练方法举例	47
（四）坐位训练	48
1. 正常小儿坐姿的发育规律是什么？	48
2. 正确坐姿的先决条件是什么？	48
3. 训练坐姿方法举例	48
4. 如何矫正异常的坐姿？	54
5. 各种坐姿对脑性瘫痪小儿有哪些利弊？	57
6. 适合脑性瘫痪小儿的坐椅有哪些？	59
（五）爬行训练	61
1. 爬行训练方法举例	61
2. 爬行中的问题如何解决？	62

(六) 站立训练	62
1. 正常小儿站立及行走的发育顺序是什么?	62
2. 什么是不正常的站立姿势?	62
3. 训练站立姿势方法举例	62
(七) 步行训练	63
1. 步行的先决条件是什么?	63
2. 步行训练方法举例	64
3. 如何矫正走路中的异常姿势?	65
4. 髋关节脱位和半脱位如何解决?	69
5. 当小儿摔倒时如何保护自己?	70
6. 小儿摔倒后自己怎样站起来?	70
7. 婴幼儿如何进行早期训练?	70
二、精细运动训练部分	73
1. 为什么要尽早开始对手进行训练?	73
2. 正常小儿手的精细活动发育规律是什么?	74
3. 训练中应该注意哪些问题?	74
4. 手的训练方法举例	74
5. 针对肌张力高的小儿练习伸手	77
6. 针对徐动型的小儿练习伸手	79
7. 如何矫正手的异常?	84
8. 运动功能综合训练举例(适用于懂得配合的小儿)	85
日常生活活动能力的训练是小儿迈向人生自立的第一步	
(一) 进食训练	90
1. 正常小儿进食的发育规律是什么?	90
2. 进食障碍的原因是什么?	91
3. 进食中需要解决的三个关键问题是什么?	91
4. 什么是正确进食的姿势?	91
5. 怎样帮助小儿进食?	95

6. 如何改善下颌和口唇的控制能力?	95
7. 进食中出现的问题及解决方法	99
8. 不同握勺方法的利弊	101
9. 训练方法举例	102
10. 如何选择食物?	103
11. 如何正确饮水?	103
12. 哪些辅助用具可以帮助小儿进餐?	105
(二) 穿脱衣服训练	106
1. 正常小儿穿衣动作的发育过程是什么?	106
2. 脑性瘫痪小儿穿衣的困难是什么?	107
3. 什么是正确穿衣的姿势?	107
4. 穿衣的先决条件是什么?	108
5. 穿衣训练应注意什么?	109
6. 穿脱衣训练方法举例	110
7. 如何选择衣服?	114
(三) 个人卫生训练	115
1. 正常小儿个人卫生发育规律是什么?	115
2. 训练方法举例(洗手为例)	115
(四) 如厕训练	116
1. 正常小儿控制大小便的发育规律是什么?	117
2. 脑性瘫痪小儿存在的问题是什么?	117
3. 对脑瘫小儿训练前需要了解什么?	117
4. 训练方法举例	119
5. 遗便的处理办法	120
6. 适合脑性瘫痪小儿使用的坐便器	120
(五) 起床训练	121
(六) 正确抱脑性瘫痪小儿的方式?	122
语言、认知和行为能力是小儿走向社会必备的条件 127	
(一) 语言训练	127

1. 正常小儿语言发育的规律是什么?	127
2. 正常小儿语言表达能力的发育规律是什么? ...	127
3. 脑性瘫痪小儿语言障碍的原因是什么?	127
4. 语言障碍有哪些表现?	128
5. 语言障碍的常用训练方法举例	128

(二) 情绪和智能训练 130

1. 脑性瘫痪小儿的情绪和行为特征有哪些表现?	130
2. 脑性瘫痪小儿的智力障碍表现在哪些方面? ...	130
3. 训练方法举例	130

游戏是提高小儿综合能力的惟一方法 132

1. 正常小儿游戏的发育规律是什么?	132
2. 为什么脑性瘫痪小儿要参加游戏?	132
3. 游戏对您的小儿有什么帮助?	133
4. 家人应该怎样和小儿做游戏?	133
5. 为小儿选择游戏的原则是什么?	134
6. 可选择的游戏举例	134

康复训练的肢具和辅助用具 146

1. 常用的肢具有哪些?	146
2. 常用的辅助用具具有哪些?	146
3. 肢具和辅助用具对脑性瘫痪小儿有什么作用?	146
4. 什么情况可以考虑使用肢具和辅助用具?	146
5. 介绍一些适合脑性瘫痪小儿的用具	146

附录 162

附录 1 训练方法	162
附录 2 脑性瘫痪小儿观察记录表	165

孩子的一天

阿蹦儿，男，4岁，诊断：小儿脑性瘫痪（中度痉挛型双瘫）。躯干、四肢均受累，双下肢重。他在出生8个月时就开始接受康复训练。



6点30分

(1) 起床 以四爬（手膝位爬行）方式向床下移动，两腿下垂到床沿，双脚着地（床的高度以双脚着地，且膝关节伸直为宜）。

(2) 排泄 一手抓住床边，一手将短裤脱到膝下。双手抓握床边，慢慢坐在便器上，便后，抓握床边拉自己站起，身体前倾趴在床上，右手擦拭，提起裤子，上床（参见日常生活能力训练部分）。



7点

床上练习

① 仰卧，双手抓握木棒，向上举起，过头→向上举→放下。重复做5次。

② 抬起左腿→放下→抬起右腿→放下。各做5次。

③ 屈曲髋关节和膝关节，脚踩床，两膝分开→合拢。重复做5次。

④ 抬起头，双手触膝→躺下。重复做3次。

⑤ 抬起臀部，维持3~5秒→放下。重复做5次。

⑥ 两腿伸直，分开→合拢。重复做5次（参见大运动训练部分）。





7点30分

(1) 用干毛巾擦身子（给予感觉的刺激）。

(2) 穿衣 患者侧卧位，家人帮助将两腿伸进裤腿，让他把裤子提到大腿，翻身成仰卧，抬臀，再把裤子提到腰部，放下臀；让他双手握床边，拉自己坐起来；指导他穿开衫，让他将左手伸进袖口，家人帮助把另一只袖子从身后拿到右侧，鼓励他自己伸右手入袖口。重复练习这一动作（10分钟）。最后，让他整理衣服，下床（参见穿衣训练部分）。

(3) 向餐桌移动 推梯形椅，慢慢移到餐桌旁。坐下。矫正坐姿。

(4) 清洁 家人把湿毛巾放在孩子手里，握着他的腕部，将手移到脸上，擦洗，再独立洗手，并帮助刷牙。



8点20分

(1) 早餐 孩子两肘在桌上支撑，握双耳杯喝奶，用右手抓圆形果酱面包，独立进餐。

(2) 清洁口腔。



9点

坐位和立位训练

① 趴在桶上前后滚动、屈腿练习5分钟（肌肉得到放松）。

② 坐在小椅子上，两手握椅子边固定身体。用两脚轮流踢球。

③ 弯腰推球。

④ 用手传球。

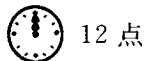
共10~15分钟。休息5分钟后，站着（姿势正确）玩桌上玩具10分钟，中间可休息2次（玩具要变换，参见运动功能训练部分）。





10 点

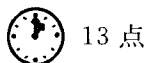
家人带孩子到街心花园玩滑梯、秋千、平衡板等，可与其他小朋友一起玩。



12 点

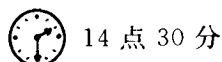
(1) 午餐 餐桌上有西红柿炒鸡蛋、黄瓜炒肉片，另外还准备了一个没切的西红柿和黄瓜。家人边吃饭边给他讲解黄瓜和西红柿的相关知识。

(2) 清洁口腔。



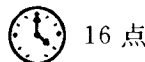
13 点

午休。



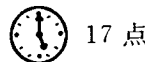
14 点 30 分

上肢和手的活动 折纸、填色、叠高积木、用勺盛豆子（参见精细运动训练部分）。



16 点

自由活动，与邻居家小朋友玩游戏（参见游戏部分）。



17 点

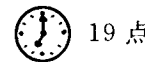
(1) 晚餐。

(2) 清洁口腔。



18 点

看电视（动画片）。



19 点

洗澡、清洁、如厕。



20 点

(1) 上床，家人帮助解开扣子，让孩子自己脱开衫：反复练习手伸到后面，用右手拉掉左手的衣袖（10 分钟）。

(2) 睡觉。

重要启示

康复训练融入在孩子的每一天，

汗水将伴随着父母的每一天，

自信、关爱支撑着每一天，

走过这一天又一天，迎接孩子的将是灿烂的明天。

