

คู่มือ

เทคนิคทางกายภาพบำบัดในเด็กสมองพิการ สำหรับผู้ปกครอง

รวบรวมโดย นางสาวศรัณรัตน์ เฟื่องเหมือน

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนครราชสีมา



คำนำ

เอกสารคู่มือฉบับนี้ เป็นคู่มือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กพิการ ที่มีพัฒนาการช้า ซึ่งได้รวบรวมเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคทางกายภาพบำบัดในเด็กสมองพิการ

ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดนครราชสีมา จึงได้จัดทำเอกสารคู่มือ เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือเด็กพิการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารชุดนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อท่านในการกระตุ้นพัฒนาการเด็กต่อไป

นางสาวศรัณรัตน์ เฟื่องเหมือน

สารบัญ

๑-๕

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

๖-๗

ความหมาย สาเหตุ ชนิดของเด็กสมองพิการ

๘-๑๖

เทคนิคทางกายภาพบำบัด

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

	การทรงตัวและ เคลื่อนไหว ร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อ ความหมายและ ภาษา	สังคม
แรกเกิด	งอแขนขาและ เคลื่อนไหวเท่ากัน 2 ข้าง ในท่านอนคว่ำ	มองเหม่อ เห็นชัดเฉพาะ ระยะห่าง 8-9 นิ้ว	ร้องไห้ หยุดฟังเสียง มอง	มองหน้าช่วงสั้น เลียนแบบ อ้าปากแลบ ลิ้นได้
1 เดือน	เริ่มชันคอ ผงกศีรษะ หันหน้าซ้ายขวา ขาเริ่ม เหยียดในท่าคว่ำ	กำมือแน่น จ้องมองสิ่ง ต่างๆ มองตามไม่เกิน เส้นกึ่งกลางของตัว	ทำเสียงในคอ	มองจ้องหน้า
2 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 45° ทำนัยยกศีรษะ เงยหน้าขึ้น	มือกำหลวมๆ มองตาม ข้ามเส้นกึ่งกลางของตัว	ฟังเสียงคุยด้วยแล้วหัน หาเสียง	สบตา ยิ้มตอบ แสดง ความสนใจ

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

	การทรงตัวและ เคลื่อนไหว ร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อ ความหมายและ ภาษา	สังคม
4 เดือน	ท่าคว่ำ ชันคอได้ 90° โดยใช้แขนยันยกตัวชู ขึ้น ทำนั่งยกศีรษะตั้งตรงได้	มองตาม 180° มือ 2 ข้างมาจับกันตรงกลาง ไขว่คว่ำของใกล้ตัว	ส่งเสียงอ้อแอ้โต้ตอบ หัวเราะ ส่งเสียงแหลมรัว เวลาดีใจสนุก	ยิ้มตอบและยิ้มทัก ทำท่าทางดีใจเวลาเห็น อาหาร หรือคนเลี้ยงดู
6 เดือน	คว่ำและหงายได้เองท่า คว่ำใช้ข้อมียันได้ทำนั่ง ศีรษะไม่ตกไปข้างหลัง	คว่ำของด้วยฝ่ามือ หยิบ ของมือเดียว และเปลี่ยน มือได้	หันหาเสียงเรียก เล่น น้ำลาย ส่งเสียงหลาย เสียง	รู้จักแปลกหน้า กิน อาหารกึ่งเหลว ที่ป้อน ด้วยช้อนได้
9 เดือน	นั่งได้มั่นคง คลาน เกาะยืน	ใช้นิ้วหยิบของได้ เริ่ม หยิบของเล็ก โดยใช้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ได้	ฟังรู้ภาษาและเข้าใจสี หน้าท่าทางได้ เปล่ง เสียงเลียนเสียง พยัญชนะ	เล่นจะเอ่ได้ หรือร้อง ตามแม่ เมื่อแม่จะ ออกไปจากห้อง

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

	การทรงตัวและ เคลื่อนไหว ร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อ ความหมายและ ภาษา	สังคม
12 เดือน	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วครู่ อาจกางแขนขา เพื่อทรง ตัว	ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ หยิบของเล็กๆ ได้ถนัด หยิบของใส่ถ้วย	เรียกพ่อ แม่ ทำท่าทาง ตามคำบอกที่มีท่าทาง ประกอบได้	ตบมือ เลียนท่าทางโบก มือ สาธุ ร่วมมือเวลา แต่งตัว และชอบสำรวจ
15 เดือน	เกาะเดินเองได้	วางของซ้อนกัน 2 ชั้น	พูดเป็นคำโดดที่มีความ หมาย ชี้ส่วนต่างๆ บนใบหน้าได้	ใช้ช้อนตักแต่ยังหกอยู่ บ้าง กลิ้งลูกบอลรับ-ส่ง กับผู้ใหญ่
18 เดือน	เดินคล่อง วิ่ง ก้มลงเก็บ ของลุกขึ้นได้โดยไม่ล้ม งอข้อเข่าขึ้นบันได	วางของซ้อนได้ 3 ชั้น ขีดเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ	รู้รูปภาพตามคำบอกได้ พูดเป็นคำโดดได้หลาย คำ	ถือถ้วยน้ำดื่มเอง

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

	การทรงตัวและ เคลื่อนไหว ร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อ ความหมายและ ภาษา	สังคม
2 ปี	เดินขึ้นบันได เตะลูก บอลได้ กระโดด 2 เท้า	ต่อรถไฟ ชีดเส้นตรง และโค้งเป็นวงๆ ได้ ตั้ง ซ้อนได้ 6	พูด 2-3 คำต่อกันได้ อย่างมีความหมาย บอก ชื่อของที่คุ้นเคยได้	เลียนแบบผู้ใหญ่ ใช้ช้อน ตักอาหารกินเองได้ บอกได้เวลาจะอุจจาระ
3 ปี	ขึ้นบันไดสลับเท้า ขี่สาม ล้อ	วาดวงกลมได้ ต่อชิ้นไม้ 3 ชิ้นเป็นสะพาน	เล่าเรื่องที่ตนประสบมา ให้ผู้อื่นฟัง เข้าใจ ประมาณร้อยละ 50	ถอดรองเท้าและใส่เสื้อ ได้ แบ่งของให้คนอื่นได้ บ้าง เล่นกับคนอื่น
4 ปี	เกาะเดิน ยืนเองได้ชั่วครู่ อาจกางแขนขาเพื่อทรง ตัว	วาดสี่เหลี่ยมได้ วาดคน ได้ 3 ส่วน ต่อชิ้นไม้ 5 ชิ้นได้	พูดเป็นประโยค ถาม คำถาม เล่าเรื่องให้ผู้อื่น ฟังเข้าใจได้ทั้งหมด	เล่นรวมกับคนอื่นได้ ควบคุมการถ่ายปัสสาวะ ได้

ตารางพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวของเด็กปกติ ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี

	การทรงตัวและ เคลื่อนไหว ร่างกาย	การใช้ตาและมือ	การสื่อ ความหมายและ ภาษา	สังคม
5 ปี	กระโดดสลับเท้าได้ กระโดดข้าม สิ่งกีดขวาง เตี้ยๆ ได้ เดินต่อเท้า เป็นเส้นตรงได้	จับดินสอได้ถูกต้อง วาด สามเหลี่ยมได้ตามแบบ วาดคนได้ 6 ส่วน ต่อ บันได 6 ชั้น	พูดฟังเข้าใจได้ ถาม เกี่ยวกับความหมาย และเหตุผล นับสิ่งของ ได้ 5 ชั้น นับเลขได้ถึง 2 0	เล่นอย่างมีกติกา แต่งตัว เองเล่น สมมติโดยใช้ จินตนาการ ไม่ปัสสวะ รดที่นอน
6 ปี	เดินบนเส้นเท้า เดินต่อ เท้าถอยหลังได้ ใช้ 2 มือ รับลูกบอลที่โยนมา ยืน กระโดดไกลประมาณ 1 20 ซม.	วาดรูปสี่เหลี่ยมชน มเปียกปูนได้ และ สี่เหลี่ยมที่มีเส้นทะแยง มุม เขียนตัวอักษรง่ายๆ ได้	รู้ชื่อย่ขวา นับได้ถึง 30 อธิบายความหมายของ คำได้ เข้าใจเกี่ยวกับ ขนาด น้ำหนัก รูปร่าง ระยะ	ช่วยงานบ้านได้ เล่น อย่างมีกติกา ผูกเชือก รองเท้าได้

ความหมาย สาเหตุ ชนิดของเด็กสมองพิการ

ความหมาย

สมองพิการ หรือ Cerebral Palsy (CP) ไม่ใช่เป็นโรคเฉพาะ แต่เป็นคำรวมของกลุ่มอาการของผู้ป่วยเด็กที่มีความพิการอย่างถาวรของสมอง ความพิการนี้จะคงที่และไม่ลุกลามต่อไป ซึ่งมีผลให้การประสานงานของการทำงานของกล้ามเนื้อบกพร่อง ส่งผลให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและการทรงท่าที่ผิดปกติ เช่น การเกร็งของใบหน้า ลิ้น ลำตัว แขน ขา การทรงตัว การทรงท่าในขณะนั่ง ยืน เดิน ผิดปกติหรืออาจเดินไม่ได้

นอกจากนี้ อาจมีความผิดปกติในการทำงานของสมองด้านอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น มีความบกพร่องในการมองเห็น ได้ยิน การรับรู้ การเรียนรู้ สติปัญญา และโรคลมชัก เป็นต้น

สาเหตุ

๑. เป็นมาแต่กำเนิดสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเกิดพยาธิสภาพของสมองในระยะตั้งครรภ์หรือระหว่างคลอด
๒. เป็นภายหลังสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเกิดพยาธิสภาพของสมองภายหลังการคลอดอาจเกิดจากการติดเชื้อ อุบัติเหตุหรือการถูกทารุณกรรม

ความหมาย สาเหตุ ชนิดของเด็กสมองพิการ

ชนิดของเด็กสมองพิการ

ชนิดหดเกร็ง เป็นชนิดที่พบได้มากที่สุด หรือประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วย Cerebral Palsy ทั้งหมด โดยกล้ามเนื้อจะแข็งเกร็งและมีปัญหาในการเดิน เช่น เดินแล้วขาหรือหัวเข่าไขว้กัน เป็นต้น และผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือเป็นอัมพาตได้ ซึ่งอาจส่งผลเพียงครึ่งซีกด้านซ้ายหรือขวา หรือมักส่งผลที่ขา 2 ข้างมากกว่าแขนทั้ง 2 ข้าง ใบหน้า หรือทั้งร่างกาย

ชนิดกระตุก ผู้ป่วยจะมีอาการกล้ามเนื้อแข็งตึงหรืออ่อนแรงสลับกันไปมา ซึ่งอาจทำให้มีอาการชักหรือไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้

ชนิดเดินเซ เป็นชนิดที่พบได้น้อย โดยผู้ป่วยจะมีปัญหาในการทรงตัว สมดุลร่างกาย และการประสานงานของระบบต่างๆ รวมทั้งอาจมีอาการสั่นร่วมด้วย

ชนิดผสม ผู้ป่วยบางรายอาจมีสมองพิการมากกว่า 1 ชนิดเกิดขึ้นร่วมกัน

เทคนิคทางกายภาพบำบัด

การจัดท่า

ท่านอนหงาย

จัดเด็กนอนหงาย ใช้หมอนหนุนบริเวณศีรษะ และใต้สะบักให้อยู่ในท่าอเล็กน้อย แล้วใช้หมอนรองใต้เข่าให้มีการงอข้อสะโพกและข้อเข่าเพื่อช่วยลดอาการเกร็งของขา



ท่านอนตะแคง

จัดเด็กให้นอนตะแคง ใช้หมอนรองขาให้อยู่ในท่าอข้อสะโพกและข้อเข่า อาจจัดเป็นตะแคงกึ่งคว่ำแล้วใช้หมอนรองทางด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเกร็งแอ่นกลับมาท่านอนหงาย



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

การจัดท่า

ท่านอนคว่ำ

จัดเด็กนอนคว่ำ ใช้หมอนข้างหรือผ้าห่มวาง บริเวณอก หนุนใต้รักแร้เพื่อช่วยยืดแขนไปด้านหลังและลดอาการเกร็งของแขน ใช้หมอนข้างวางรองบริเวณขาเพื่อป้องกันการเกร็งเหยียดของขา



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและความยาวของกล้ามเนื้อ

การยืดแขน

๑. ใช้มือกางและเหยียดนิ้วหัวแม่มือพร้อมทั้งนิ้วทั้งสี่ออก
กระดกข้อมือหงายมือพร้อมเหยียดศอกจนเต็ม
ช่วงการเคลื่อนไหว ควรทำอย่างนุ่มนวล โดยเด็กไม่รู้สึกลำบาก
ค้างไว้ 1-20 วินาที ทำ 10 ครั้ง



๒. ใช้มือจับที่ข้อมือและข้อศอก ยกแขนเหยียดตรง
เหนือศีรษะ ควรทำอย่างนุ่มนวลค้างไว้ 1-20 วินาที
แล้วยกลงข้างลำตัว ทำ 10 ครั้ง



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและความยาวของกล้ามเนื้อ

การยืดขา

๑. ใช้มือจับบริเวณด้านข้างของข้อเข่าให้งอเล็กน้อยอีกมือจับข้อเท้าให้กระดูกขื่นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเด็กไม่รู้สึเจ็บค่อยๆ ดันให้ข้อเข่าและข้อสะโพกงอค้างไว้นับ 1-20 แล้วเหยียดขาออกทำ 10 ครั้ง

๒. ใช้มือจับบริเวณเข่าค่อยๆ ดันให้ข้อเข่าและข้อสะโพกงอพร้อมกับใช้มืออีกข้างกดบริเวณข้อเข่าของขาฝั่งตรงข้ามให้แนบพื้น โดยเด็กไม่รู้สึเจ็บค้างไว้นับ 1-20 ทำ 10 ครั้ง



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

การเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อและความยาวของกล้ามเนื้อ

การยืดขา

๓. ใช้มือจับบริเวณข้อเท้าอีกมือจับข้อเข่าให้เหยียดตรงค่อยๆ กางขาออก ไม่เกิน 45 องศา จากแนวกลางลำตัวโดยเด็กไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บค้างไว้นับ 1-20 แล้วค่อยๆ หุบขาเข้า ทำ 10 ครั้ง

๔. ใช้มือจับบริเวณข้อเท้าอีกข้างจับบริเวณข้อเข่าให้ขาเหยียดตรงค่อยๆ ยกขาขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรทำอย่างนุ่มนวล โดยเด็กไม่รู้สึกรู้สึกเจ็บค้างไว้นับ 1-20 แล้วค่อยๆ วางลงกับพื้นทำ 10 ครั้ง



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก

ท่านอน

๑. การยกลำตัวสูงขึ้น » เพื่อให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลำตัวผ่อนคลายลง

วางเด็กนอนหงาย มือทั้งสองข้างจับที่ต้นขาเด็ก ยกขาเด็กขึ้นทำตัวโค้งงอเหมือนลูกบอล ค่อยๆ บิดสะโพกและขาของเด็กไปด้านข้าง สลับซ้าย-ขวา

๒. นอนคว่ำกดน้ำหนักลงที่แขน » ช่วยฝึกกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ คอและหลังแข็งแรงขึ้น

จับเด็กนอนคว่ำคล่อมบนหน้าขา โดยเด็กเหยียดแขน และวางมือทั้งสองลงที่พื้น ให้แรงกดลงบนไหล่เด็กทั้งสองข้างอย่างกระชับมั่นคง กดแล้วปล่อย ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก

ทำนั่ง

๑. เอียงตัวไปด้านข้างโดยนั่งบนขา » พัฒนาปฏิกิริยาความสมดุลย์ของศีรษะและลำตัวในทำนั่ง

วางเด็กบนหน้าขา จับที่ข้อสะโพกหรือที่ขาเพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย เอียงตัวเด็กไปด้านข้าง โดยค่อยๆ ยกขาข้างหนึ่งขึ้น สลับซ้าย-ขวา

๒. ลงน้ำหนักและเหยียดแขนที่ข้างตัว » กระตุ้นให้เด็กลงน้ำหนักที่แขนขณะนั่งเหยียดแขนข้างตัว

วางเด็กลงนั่ง มือข้างหนึ่งวางบนไหล่เด็ก และมืออีกข้างจับที่ข้อศอกอีกข้าง ผลักที่ไหล่เบาๆ เพื่อช่วยให้เด็กเหยียดแขนและวางมือบนพื้นได้ กดแขนเด็กลงบนพื้นและปล่อยเป็นจังหวะ ทำซ้ำหลายๆ ครั้ง โดยไม่ต้องยกแขนเด็กออกจากพื้น

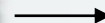
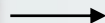


เทคนิคทางกายภาพบำบัด

เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก

ท่าลุกขึ้นนั่งจากท่านอนตะแคง

จัดเด็กให้อยู่ในท่านอนตะแคง ใช้มือจับบริเวณข้อสะโพกให้มีการงอของข้อสะโพกและข้อเข่าทั้งสองข้าง อีกมือจับบริเวณหัวไหล่ ด้านล่าง มือที่ใช้จับสะโพกดันเด็กให้อยู่ในท่ากึ่งคว่ำเล็กน้อย เพื่อให้เด็กเรียนรู้ในการใช้แขนยันพื้น จากนั้นช่วยยกตัวเด็กขึ้นช้าๆ ให้เด็กขึ้นมาอยู่ในท่านั่งพับเพียบหรือท่านั่งเหยียดขา



เทคนิคทางกายภาพบำบัด

เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก

ทำนั่งไปยืน

ให้เด็กนั่งบนขา มือทั้งสองวางบนเข่าเด็ก กดเข่าทั้งสองข้างแล้วปล่อย ทำเช่นนี้หลายๆ ครั้ง งอสะโพกเด็กไปข้างหน้า โดยการผลักให้เด็กโน้มตัวไปข้างหน้า ดังนั้นศีรษะเด็กจะก้มมาอยู่หน้าเข่า กระตุ้นเด็กให้ลุกขึ้นยืน โดยวางมือข้างลำตัว และค่อยๆ ผลักเด็กลุกขึ้น มือทั้งสองข้างเคลื่อนมาจับที่สะโพกเด็ก เพื่อให้เกิดความมั่นคง กดสะโพกลงแล้วปล่อยให้เป็นจังหวะ ทำซ้ำๆ



อ้างอิง

๑. พรรณี ปิงสุวรรณ. เทคนิคการกระตุ้นพัฒนาการในเด็ก. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น, 2540.
๒. คู่มือกายภาพบำบัดในเด็กซีพีสำหรับประชาชน: สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข, 2546.
๓. คู่มือสำหรับครอบครัวเด็กสมองพิการ: ศูนย์สิทธิรเพื่อการพัฒนาสุขภาพทาง
การแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2544.