

HOCHOI TU DUY TROCHOI HOC VAN DONG
TAP LUYEN TAI HOA NHAP
NHAN THUC NGHIENG QUAY THANG BANG
VAT LY TRI LIEU
NGHIENG TRU THAN KINH CO
PHUC HOI BAN TAY
CIMT NHI KHOA VAN DONG ADL
CAM GIAC HOA NHAP
KHOP VAI NGON NGU NGON TAY CO THE DOC LAP
TRAI NGHIEM GIA DINH CHUC NANG
NGON NGU GIAO TIEP HOAT DONG TRI LIEU
HOA NHAP TRI LIEU CUONG BUC
MOI TRUONG GIAO TIEP
KYNANG NGON TAY CO THE KYNANG GIAO TIEP
GDT HOA NHAP HOC VAN DONG



Giới thiệu

Phục hồi chức năng chi trên sẽ là một công cụ hữu ích hỗ trợ quý phụ huynh, người chăm sóc và các trị liệu viên những lời khuyên cùng với cách thức làm thế nào để cải thiện, kích thích khả năng hoạt động và làm việc của cơ thể trẻ, đặc biệt là hai chi trên thông qua những trò chơi từ những dụng cụ đơn giản, từ đó trẻ có thể:

1. Cải thiện, kích thích khả năng hoạt động và làm việc của cơ thể.
2. Khai thác tối đa khả năng hoạt động hai tay.
3. Kích thích tư duy và trí tưởng tượng.
4. Cải thiện khả năng ngôn ngữ, giao tiếp.
5. Tác động mạnh mẽ đến đời sống tinh cảm của trẻ, cải thiện mối quan hệ giữa trẻ với cha mẹ.
6. Tiếp nhận thông tin, học cách xử lý vấn đề, và trải nghiệm cuộc sống.




Theo các khuyến cáo của các nghiên cứu gần đây (Novak et al, 2013) việc tập luyện và theo dõi các trẻ có vấn đề về chức năng chi trên phụ thuộc vào các kỹ thuật trị liệu có chứng cứ cao như: trị liệu hướng mục tiêu, điều trị cường bức cường độ cao 1 tay hay trị liệu 2 tay với cường độ cao hơn so với các kỹ thuật truyền thống trước đây. Để có thể tác động vào sự phát triển não bộ của trẻ đòi hỏi phải có sự lặp lại nhiều lần và tạo hứng thú cho trẻ (quá trình học vận động) để làm được điều này vai trò của người chăm sóc trẻ rất quan trọng (áp dụng mô hình trị liệu lấy trẻ và gia đình làm trung tâm) và chương trình về nhà để trẻ có thể tiếp tục tập luyện để đạt được hiệu quả tập luyện.

Quy trình tập luyện nhìn chung sẽ phụ thuộc vào mức độ tổn thương của từng trẻ và các yếu tố môi trường xung quanh trẻ nên quá trình phục hồi ở các trẻ thì rất khác nhau. Tuy nhiên sẽ có 1 vài nguyên tắc chung.



NGUYÊN TẮC TẬP LUYỆN

- 1** Tập luyện tăng tiến từ gần đến xa (từ khớp vai-khớp khuỷu –khớp cổ bàn tay và ngón tay)
- 2** Các bài tập có thể tập luyện ở các tư thế khác nhau như nằm-ngồi – đứng tùy tình trạng của trẻ
- 3** Có thể trợ giúp cho trẻ hoặc thay đổi cách thức thực hiện hoạt động nếu trẻ chưa tự làm được
- 4** Luôn khuyến khích và khen ngợi trẻ khi trẻ đã nỗ lực thực hiện hoạt động
- 5** Thường xuyên lượng giá và trao đổi với các trị liệu viên nhi khoa để thay đổi, tăng tiến hay duy trì các mục tiêu trị liệu được đặt ra giữa trị liệu viên và gia đình trẻ
- 6** Trao đổi với các trị liệu viên nhi khoa để tạo ra và lựa chọn các hoạt động mà trẻ làm được và thích thú (dựa vào các thế mạnh của trẻ và gia đình)
- 7** Có thể cố định tay lạnh khi muốn tập luyện cường độ cao với tay yếu hơn



Mục tiêu cần đạt

1. Cha mẹ có thêm kiến thức về điều trị cho bé thông qua các trò chơi.
2. Sách sẽ là nguồn tài liệu để trị liệu viên bổ sung kinh nghiệm về thực hành, dựa vào đó để sáng tạo cái mới phù hợp với từng trẻ, từng hoàn cảnh.
3. Trẻ hoàn thiện hoạt động chức năng vận động cầm nắm thô, phân tách các ngón, khả năng vươn tới, thả vật chính xác.
4. Giúp trẻ độc lập trong sinh hoạt hằng ngày, ăn uống, vệ sinh cá nhân.
5. Phát triển kỹ năng xã hội, kỹ năng giao tiếp với cộng đồng, học tập và phát triển bản thân.

Vai trò của trị liệu viên?

Các chuyên viên vật lý trị liệu nhi khoa sẽ làm việc cùng người chăm sóc để giúp trẻ đạt được tiềm năng tối đa, hoạt động độc lập và thúc đẩy sự tham gia tích cực vào môi trường gia đình, trường học và cộng đồng. Đồng thời họ sẽ áp dụng các kiến thức về vận động chi trên, sự phát triển vận động và chức năng cơ thể để lượng giá theo dõi và can thiệp cho từng tình trạng khác nhau của trẻ.

Vai trò của gia đình?

Gia đình đóng vai trò chính trong việc phát triển toàn diện của trẻ, cha mẹ sẽ kết hợp cùng với các trị liệu viên cùng nhau lên ý tưởng xây dựng chương trình can thiệp và tập luyện cho trẻ khi không có trị liệu viên. Từ đó góp phần cải thiện các kỹ năng vận động, tạo dựng ngôn ngữ, thói quen và phát triển trí tuệ, phục hồi chức năng toàn diện cho trẻ.

MỤC LỤC

Lời mở đầu 01

Giới thiệu 02

01

01

01

01

01

01

01

01

01

Cơ sở khoa học
**PHỤC HỒI CHỨC
NĂNG CHI TRÊN**



Phương pháp trị liệu theo
hướng mục tiêu (GDT)



Mô hình tại nhà (lấy gia
đình và bệnh nhân làm
trung tâm)



Nguyên tắc học vận động



Trị liệu vận động cường
bức (CIMT)



Sử dụng trị liệu với hai
bàn tay (Bimanual)



bước mô hình

Chương trình tại nhà - lấy gia đình và bệnh nhân làm trung tâm

05

Đánh giá kết quả



04

Hỗ trợ thực hiện chương trình tại nhà thông qua giáo dục phụ huynh, thăm nhà và cập nhật chương trình để duy trì động lực



03

Chọn các hoạt động trị liệu tập chung vào việc đạt được mục tiêu



02

Đặt mục tiêu gia đình con cái theo thỏa thuận chung



01

Thiết lập mối quan hệ hợp tác giữa cha mẹ và nhà trị liệu





HỌC VẬN ĐỘNG

motor learning

Học vận động là tiến trình liên quan đến việc thực hành và trải nghiệm sẽ dẫn đến những thay đổi lâu dài trong khả năng tạo ra kỹ năng vận động/hành động(Schmidt). Theo cách nói khác, học vận động là khi quá trình phức tạp ở não bộ diễn ra để đáp ứng lại sự thực hành và kinh nghiệm về một kỹ năng trong sự thay đổi ở hệ thần kinh trung ương, thông qua quá trình học vận động cho phép sản xuất một kỹ năng vận động mới. Nó thường liên quan đến việc cải thiện trơn tru và tính chính xác của vận động và rất cần thiết cho sự phát triển.

Quá trình học vận động có thể được cải thiện thông qua thực hành, sự duy trì xảy ra khi việc học lâu dài được diễn ra, toàn bộ các quy trình là kết quả của việc tập các bài tập hoặc trải nghiệm dẫn đến sự thay đổi tương đối lâu dài trong khả năng thực hiện hành vi của một người.

Việc thực hiện một kỹ năng vận động đa dạng, có nhiều giải pháp, kỹ thuật, cách giải quyết khác nhau hay còn gọi là “lặp lại mà không lặp lại” sẽ mang lại hiệu quả cao trong quá trình học vận động.



CIMT

là một phương pháp trị liệu đặc biệt cho các trẻ bị các vấn đề ở chi trên (hemiplegia) một trong những yếu tố rất quan trọng của CIMT đó là “Cưỡng bức” (constraining) bên lành (tạo thuận để bên yếu hoạt động, giúp trẻ tập chung và sử dụng bên yếu trong các hoạt động hàng ngày)

Những chương trình tập luyện ngắn(short) –chuyên sâu(intensive)(thường dưới 3 tuần), trẻ sẽ đến với nhà VLTL trong 5 ngày 1 tuần mỗi lần thời gian tập khoảng 3 tiếng. Trẻ sẽ mang nẹp cố định bên lành trong toàn bộ thời lượng của chương trình tập và sẽ có 2 lần thay đổi nẹp với mục đích chính là để kiểm tra xem trẻ có các vấn đề về kích ứng da không.

Tất cả các chương trình tập sẽ được hướng dẫn bởi chuyên gia VLTL và HĐTL và tập trung chủ yếu vào các khía cạnh của vận động (movement) nó bao gồm: Phát triển vận động (growing movement), fine movement, mang trọng lượng (weight bearing) và sự khéo léo (dexterity)

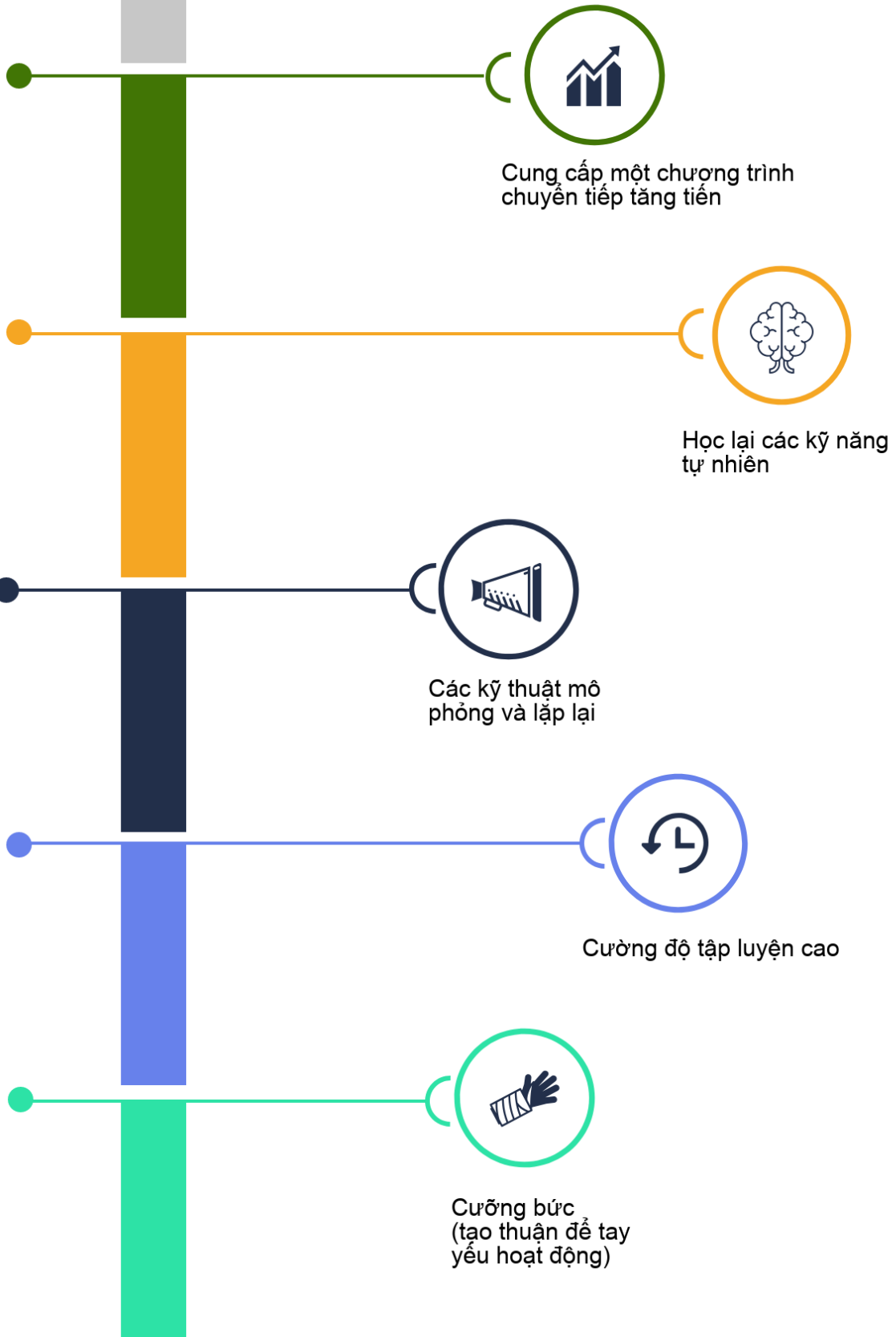
CIMT mang lại cho trẻ nhiều lợi ích, quan trọng nhất là chúng ta thấy được trẻ sử dụng tay bên yếu cho các hoạt động chúng không bao giờ nghĩ sẽ có thể làm được, Bố mẹ trẻ có thể ngạc nhiên về những gì trẻ có thể đạt được trong một thời gian ngắn. Sự cải thiện rõ rệt và những vận động mới sẽ giúp trẻ có nhiều chức năng hơn có thể đạt được nhiều hoạt động mới, độc lập hơn và đặc biệt quan trọng khi trẻ đang trong quá trình trưởng thành và gần đến tuổi đi học.

Nhiều kết quả cho thấy, Cha mẹ thường cho biết ở cuối mỗi chương trình tập luyện thì kết quả luôn nằm ngoài những gì họ mong đợi. Và ngoài ra nó cũng ảnh hưởng tích cực đến các chức năng khác của trẻ như đi bộ hay thăng bằng.

Mức độ của sự cải thiện sẽ phụ thuộc nhiều vào thời điểm bắt đầu cũng như các yếu tố khác như sự nhiệt tình và sẵn lòng tham gia với chuyên gia trị liệu của gia đình.

CIMT

TRỊ LIỆU VẬN ĐỘNG CƯỜNG BỨC



NỘI DUNG

Phục hồi chức năng chi trên

01

KHỚP VAI

02

KHỚP KHUỖU

03

KHỚP CỔ TAY

04

ỔN ĐỊNH
CHI TRÊN

05

NGHIÊNG QUAY
NGHIÊNG TRỤ

06

MỞ-PHÂN TÁCH
NGÓN TAY

NHÓM BÀI TẬP KHỚP VAI

Mục tiêu

- Cải thiện hoặc duy trì tầm vận động ở vai
- Tăng sức mạnh các nhóm cơ ở khớp vai
- Tăng điều hợp các hoạt động với cả hai tay

1 Đẩy xe lên dốc



Dụng cụ

- Bộ đồ chơi đua xe đường dốc hoặc 1 cái dốc cao
- Xe đồ chơi



- Đặt dụng cụ dưới sàn hoặc trên bàn ở phía trước trẻ.
- Trẻ cầm xe đồ chơi bằng bàn tay (có thể hỗ trợ nếu trẻ chưa cầm được)
- Hướng dẫn trẻ đẩy xe lên dốc cao để chạm đến điểm đích mà người chăm sóc yêu cầu. (hoặc chạm vào xe để xe lao xuống đất rơi vào đúng cái rổ ở các hướng khác nhau để tăng cử động khớp vai...)



Các dụng cụ nên đặt cao qua đầu sao cho trẻ có thể với tay lên cao được hết tầm.

Nếu trẻ chưa cầm nắm được chúng ta có thể hỗ trợ trẻ như: các xe lớn để cầm hoặc trẻ chỉ cần chạm vào xe để xe lao xuống

2 Tô màu phía bên phải/trái



Dụng cụ

- Giấy
- Bút màu



Cách thực hiện

- Cho trẻ ngồi vào bàn với bút màu và giấy ở phía bên phải hoặc trái của trẻ tùy thuộc vào tay bị yếu (giấy và bút luôn ở bên ngoài tay yếu), yêu cầu trẻ giữ khuỷu cạnh thân người càng tốt
- Cho trẻ tô màu theo phương ngang để luyện xoay cánh tay ra phía bên ngoài thân người



Khuyến khích trẻ vẽ càng rộng ra phía ngoài càng tốt để cánh tay có thể xoay ra phía bên ngoài nhiều hơn, và trẻ phải đảm bảo ngồi thẳng lưng, bàn học đường phù hợp với tuổi của trẻ. Ghi chú: nếu trẻ khó khăn về cầm bút vẽ chúng ta có thể thay đổi dụng cụ vẽ và cách cầm (hình minh họa)

3 Đập bóng xà phòng



Dụng cụ

1. Cây gậy để đập bóng không quá nặng có thể làm bằng bìa cứng.



Cách thực hiện

1. Treo bóng bóng hoặc các vật đồ chơi trước mặt trẻ (hoặc thổi bóng bóng xà phòng)
2. Cho trẻ cầm gậy và yêu cầu trẻ đập trúng các vật đó



Nếu trẻ không cầm được gậy thì chúng ta có thể buộc gậy vào tay trẻ

4 Đặt vòng vào trụ



Dụng cụ

1. Trụ cao
2. Mười cái vòng



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi trên sàn, trụ cao đặt phía trước trẻ, 10 cái vòng đặt ở các vị trí khác nhau xung quanh trẻ
2. Yêu cầu trẻ cầm từng chiếc vòng (có thể sử dụng cả 2 tay)
3. Hướng dẫn trẻ bỏ những chiếc vòng vào trụ từ vòng lớn đến nhỏ



Đặt trụ ngang hoặc cao hơn đầu trẻ để có thể tăng hoạt động dang vai và đưa tay lên cao hoặc để các vòng ở dưới sàn nhà cho trẻ cúi nhặt lên.

Có thể tăng tiến bằng cách cho trẻ ngồi trên bàn hay đứng và trụ đựng vòng để ở phía xa trẻ yêu cầu trẻ lấy vòng trên bàn và di chuyển tới vị trí đặt trụ. Sau khi trẻ hoàn thành có thể cho trẻ xô đổ trụ vòng ở các hướng

5 Ném hoặc đập bóng qua lại



Dụng cụ

1. Một quả bóng (như bóng bay, bóng đá, bóng rổ)



Cách thực hiện

1. Người chăm sóc cầm bóng đứng trước mặt trẻ
2. Ném bóng về phía trẻ và hướng dẫn trẻ chụp bóng. (hoặc hỗ trợ đưa cho trẻ ném bóng với 2 tay trẻ kẹp bóng)
3. Yêu cầu trẻ ném lại bóng cho mình và tiếp tục ném bóng qua lại hoặc đẩy banh trên bàn lăn vào 1 cái rổ bên dưới



Bắt đầu chậm và di chuyển để đánh banh ở phía trên đầu trẻ và đánh qua lại tầm cao quả bóng không được quá tầm với của trẻ, bóng cao vừa tầm qua đầu trẻ.



ĐÁNH GIÁ

Thích thú

Hiểu bài tập

Lặp lại nhiều lần

Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

Tốt

Khá

Trung bình

Yếu

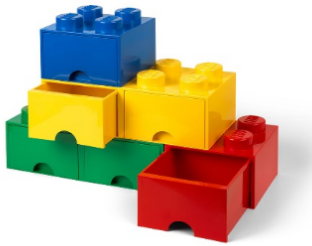
Không hợp tác

NHÓM BÀI TẬP KHỚP KHUYẪU

Mục tiêu

- Tạo thuận cho các hoạt động gập, duỗi, quay sấp, quay ngửa của khuỷu tay
- Tăng khả năng cử động và kiểm soát vận động
- Tăng sức mạnh cơ ở vùng quanh khuỷu
- Tăng tính linh hoạt khi thực hiện các chức năng trong sinh hoạt , vui chơi cho trẻ

1 Xây dựng lâu đài



Dụng cụ

1. Một bộ lego (hoặc các khối hình khác)



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi với cái bàn ngang trước mặt ,Đặt 1 bộ lego trên bàn có khoảng cách mà trẻ với tới được
2. Hướng dẫn trẻ với tay tới trước lấy từng miếng lego
3. Yêu cầu trẻ gắn chồng các miếng lego cao lên thành hình lâu đài



Việc cầm nắm và xếp lên cần có sự hỗ trợ từ người chăm sóc.

2 Thổi bong bóng



Dụng cụ

1. Một bộ đồ chơi thổi bóng nước
2. Một dụng cụ đựng xà phòng



Cách thực hiện

1. Chuẩn bị sẵn cây thổi bong bóng và ly xà phòng pha sẵn
2. Cho trẻ cầm cây thổi hoặc người chăm sóc hỗ trợ trẻ cầm cây thổi bong bóng, có thể cố định cây thổi với tay trẻ bằng băng thun hoặc keo dán (có thể cầm nắm thêm như các hình trên)
3. Hướng dẫn trẻ nhúng đầu cây thổi bong bóng vào ly, đưa lên miệng và thổi ra bong bóng.



Trẻ sử dụng 1 tay cầm cây thổi bong bóng co lại gần miệng và giữ lại được một thời gian ngắn để thổi bong bóng bay ra.

3 Rót nước tìm vật



Dụng cụ

1. Một ly nước nhỏ và một ly cao, bình đựng nước, một vật nhỏ nổi được bỏ vừa trong ly (banh nhỏ, con vịt,..)



Cách thực hiện

1. Chuẩn bị cái bàn ngang trước trẻ, bỏ con vịt vào cái ly lớn và đặt trước mặt trẻ
2. Cho trẻ cầm cái ly nhỏ, có thể nhờ sự hỗ trợ hoặc cố định ly lại vào tay trẻ (có thể sử dụng loại ly có tay cầm lớn như hình trên)
3. Hướng dẫn trẻ múc nước trong cái thau đựng nước , sau đó đưa lên đổ nước vào cái ly lớn. Tiếp tục như vậy cho đến khi lấy được con vịt.(thay đổi các đồ vật khác nhau cho trẻ hào hứng)



Trẻ nhắc được ly mức nước và chủ động đưa lên xoay tay đổ vào ly lớn kia , thực hiện thao tác được nhiều lần để tìm được con vịt.

4 Choàng vòng vào trụ rồi tháo vòng ra



Dụng cụ

1. Dụng cụ: 4-5 cái vòng (kích thước lớn hơn vòng đầu trẻ) với cái trụ để vòng



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi, đặt cái trụ có vòng đối diện với trẻ sao cho trẻ có thể lấy được
2. Hướng dẫn trẻ đưa tay tới nắm lấy cái vòng có hoặc không có sự hỗ trợ của người chăm sóc và đưa ra khỏi cái trụ
3. Tiếp tục kích thích trẻ đưa vòng choàng vào cổ cho đến khi hết vòng ở cái trụ thì hoàn thành. Tăng mức độ hoạt động lên khi cho trẻ đổi tư thế từ ngồi sang đứng để thực hiện.



Bài tập hiệu quả khi trẻ giữ được cái vòng đưa lên theo đường giữa thân người choàng vào cổ và thực hiện được nhiều lần.

5 Đẩy banh qua lại



Dụng cụ

1. Trái banh đồ chơi



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi (có 1 người hỗ trợ kế bên trẻ), 1 người ngồi đối diện trẻ (tốt hơn nếu trẻ đứng được)
2. Đặt trái banh trước mặt trẻ, ngay đường giữa thân người
3. Hướng dẫn trẻ giữ trái banh, sau đó đẩy mạnh qua người đối diện, sau đó là cho trẻ đẩy banh qua các hướng khác nhau. Tiếp tục đẩy banh qua lại với trẻ.



Nếu chỉ có 1 người chăm sóc có thể cho trẻ đẩy banh vào vật gì đó cho nó ngã, tạo sự hứng thú cho trẻ.



ĐÁNH GIÁ

Thích thú

Hiểu bài tập

Lặp lại nhiều lần

Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

Tốt

Khá

Trung bình

Yếu

Không hợp tác

NHÓM BÀI TẬP KHỚP CỔ TAY

Mục tiêu

Cải thiện và duy trì khả năng hoạt động ở cổ tay.

Tăng linh hoạt cổ tay cho trẻ.

Tăng khả năng phối hợp các ngón và cổ tay trong cầm nắm các đồ vật.

Cải thiện sức mạnh các cơ ở bàn tay

1 Trả vật về rổ



Dụng cụ

1. Một chai nước, những khối hình tròn vuông bất kì, một cái rổ.



Cách thực hiện

1. Yêu cầu trẻ cầm chai nước với bàn tay sắp đặt trên bàn sao cho cổ tay trẻ áp sát mặt bàn.
2. Đặt từng khối hộp trước mặt trẻ yêu cầu trẻ đẩy rơi vào rổ với tay cầm chai nước cổ tay áp sát mặt bàn. (đẩy rơi ở các hướng khác nhau)
3. Sau mỗi lần đẩy yêu cầu trẻ kéo chai nước về và tiếp tục đẩy rơi các khối gỗ còn lại



Khi trẻ nhắc cánh tay lên trong lúc đẩy vật, trẻ không đẩy vật rơi khỏi bàn.

2 Trẻ học làm bánh



Dụng cụ

1. Những mẫu đất sét nhiều màu
2. Một cái bàn vừa với trẻ



Cách thực hiện

1. Hướng dẫn trẻ vo những mẫu đất sét thành vật hình dáng tròn hoặc các hình khác (nếu trẻ không làm được thì người chăm sóc giúp trẻ).
2. Đặt những vật bằng đất sét trước mặt trẻ, mỗi vật cách nhau 1 gang tay.
3. Yêu cầu trẻ lần lượt làm dẹp các viên đất sét bằng lòng bàn tay mình càng dẹp càng tốt. (tăng tiến bằng cách nghiêng mặt bàn)



Trẻ dùng sức của lòng bàn tay để làm dẹp đất sét.

3 Đẩy xe đi siêu thị



Dụng cụ

1. Một chiếc xe đẩy hợp với chiều cao của trẻ, nhiều đồ vật bất kì (đa dạng càng tốt).(hoặc có thể cho trẻ vịn tay và chân trẻ đá 1 trái banh vào rổ giúp trẻ phải nắm tốt hơn)



Cách thực hiện

1. Đặt xe đẩy phía trước trẻ, hướng về phía tủ đồ chơi
2. Yêu cầu trẻ dùng tay cầm chắc thanh ngang xe đẩy.(có thể hỗ trợ trẻ)
3. Hướng dẫn trẻ đẩy xe đến tủ đồ chơi và yêu cầu trẻ lấy các loại đồ chơi theo yêu cầu rồi đẩy xe trở về



Trẻ thích thú và đẩy được quãng đường dài mà không buông xe đẩy.

4 Ném banh vào rổ



Dụng cụ

1. Những trái banh nhựa vừa bàn tay trẻ, một cái rổ.



Cách thực hiện

1. Đặt cái rổ trước mặt trẻ sao cho phù hợp với lực ném của trẻ.
2. Yêu cầu trẻ cầm bóng với lòng bàn sấp, cổ tay duỗi.
3. Hướng dẫn trẻ ném trái bóng (túi đậu) vào rổ, chú ý dùng lực cổ tay, có thể tăng độ khó bằng cách di chuyển rổ ra xa.



Trẻ dùng cổ tay để ném và nhiều lần ném được vào rổ

5 Trẻ xếp hình



Dùng dụ

1. Những tấm xếp hình bằng keo dán với những mảnh ghép lớn khoảng tay trẻ.



Cách thực hiện

1. Treo tấm xếp lên tường sao cho trẻ có thể dán tới được.
2. Yêu cầu trẻ lấy mảnh ghép ra khỏi tấm xếp hình.(có thể hỗ trợ trẻ)
3. Hướng dẫn trẻ dán mảnh ghép càng chặt càng tốt sao cho đúng tấm hình.(tăng tiến ở các tư thế ngồi và đứng)



Trẻ phải dán chắc mảnh hình vào đúng ô.



ĐÁNH GIÁ

Thích thú

Hiểu bài tập

Lặp lại nhiều lần

Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

Tốt

Khá

Trung bình

Yếu

Không hợp tác

NHÓM BÀI TẬP MỞ - PHÂN TÁCH NGÓN TAY

Mục tiêu

Tăng tính khéo léo của các ngón tay

Trẻ làm quen, thích nghi dần với cảm giác bàn tay, ngón tay

Thông qua các trò chơi, trẻ được học tập kĩ năng, kích thích sự sáng tạo, tăng cường hoạt động của vùng bàn tay, ngón tay và các vùng khác trên cơ thể.

1 Tắm con vật



Dụng cụ

1. Thú dẻo loại rỗng ruột, thau nước.



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi hoặc đứng trước thau nước.
2. Yêu cầu trẻ sử dụng một ngón tay để chìm con thú xuống nước
3. : Đếm từ 1 đến 5 rồi cho trẻ thả tay ra để con thú nổi lên.



Có thể thay thế con thú bằng bất kì hình dạng, màu sắc nào trẻ thích mà cùng chức năng. Tránh để trẻ dùng cả bàn tay để chìm thú xuống nước. Nếu trẻ đã thích thú, có thể đặt thau nước ở các vị trí khác nhau để trẻ tự tìm tòi.

2 Đẩy xe ô tô



Dụng cụ

1. Xe ô tô đồ chơi (tốt nhất là loại bằng gỗ)



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi trên ghế hoặc đứng trước mặt bàn.
2. Yêu cầu trẻ dùng một ngón tay đẩy xe chạy về phía trước đến điểm chỉ định (bãi đậu xe) hoặc rút vào rỗ đặt dưới bàn.



Thay đổi kích thước và trọng lượng xe theo khả năng của trẻ. Có thể vẽ đường chạy hoặc thay đổi mặt bàn để tăng độ khó và tạo sự thích thú hơn cho trẻ.

3 Xé dán giấy



Dụng cụ

1. Giấy xé dán nhiều màu, keo hồ, bìa cứng.



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi trên ghế với dụng cụ phía trước mặt.
2. Yêu cầu trẻ dùng ngón cái và ngón trỏ cầm và xé giấy thành các hình dạng khác nhau.
3. Dán các mảnh giấy đã xé vào bìa cứng bằng keo hồ rồi dùng cả bàn tay ấn vào giữ chặt để keo khô.



Xé dán thành các hình dạng nhất định và quen thuộc với trẻ. Tăng độ khó bằng cách tăng độ dày của giấy và độ phức tạp của hình dạng.

4 Đánh đàn piano



Dụng cụ

1. Đàn piano (đàn đồ chơi hoặc đàn thật tùy khả năng)



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi đối diện với đàn.
2. Yêu cầu trẻ dùng đầu ngón trỏ ấn vào phím đàn thành các giai điệu đơn giản như bài "Kìa con bướm vàng" hoặc "Twinkle twinkle little star".



Chọn các giai điệu mà trẻ thích. Tránh để trẻ sử dụng cả bàn tay để ấn phím đàn. Khi đã quen dần có thể chuyển sang các ngón khác với các giai điệu phức tạp hơn.

5 Phơi đồ giúp mẹ



Dụng cụ

1. Kẹp gỗ, sợi dây đay dài cột ngang tầm với trẻ, vải bộ quần áo nhỏ.



Cách thực hiện

1. Cho trẻ đứng đối diện với sợi dây, kẹp gỗ và áo quần đặt phía dưới.
2. Yêu cầu trẻ cúi xuống một tay lấy quần áo, tay kia lấy kẹp gỗ.
3. Dùng đầu ngón cái và ngón trỏ bóp mở kẹp ra rồi gắn áo quần lên các sợi dây (người chăm sóc có thể làm mẫu trước).



Điều chỉnh độ cao các sợi dây tăng tiến dần tùy thuộc vào tầm với trẻ. Tăng độ khó bằng cách cho trẻ chuyển kẹp từ dây cao sang dây thấp hơn và ngược lại.



ĐÁNH GIÁ

Thích thú

Hiểu bài tập

Lặp lại nhiều lần

Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

Tốt

Khá

Trung bình

Yếu

Không hợp tác

NHÓM BÀI TẬP NGHIÊNG TRỤ - NGHIÊNG QUAY

Mục tiêu

Gia tăng sức mạnh cử động vẫy cổ tay

Tăng sự điều hợp của 2 nhóm cơ này trong việc kiểm soát cử động

Tăng sự linh hoạt của cổ tay từ đó giúp cải thiện chức năng bàn tay

Khơi tạo sự thích thú để trẻ tham gia các hoạt động luyện tập

1 Trò chơi âm nhạc



Dụng cụ

1. Chũy tạo nhạc, lục lạc, đàn tambourine,...



Cách thực hiện

1. Cho trẻ đứng hoặc ngồi, một tay trẻ cầm dụng cụ tạo nhạc
2. Hướng dẫn cho trẻ tạo ra âm thanh bằng cách nghiêng cổ tay hướng về phía ngón út và ngón cái (nghiêng trụ - nghiêng quay), có thể làm mẫu cho trẻ tạo sự thích thú để trẻ làm theo, nếu trẻ chưa cầm được có thể dùng băng thun buộc vào tay trẻ (hình minh họa chế tạo cách cầm nắm cho trẻ dễ dàng hơn)



Chú ý cách trẻ làm nếu trẻ dùng khuỷu tay để lắc dụng cụ thì có thể trợ giúp cố định khuỷu tay trẻ

2 Đập chũi chuột



Dụng cụ

1. Bộ đồ chơi đập chũi chuột



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi vào bàn hoặc có thể ngồi trên sàn nhà với đồ chơi đặt trước mặt trẻ
2. Hướng dẫn trẻ cầm búa đồ chơi với vị thế ngón út hướng xuống sàn nhà và ngón cái hướng lên trần nhà
3. Hướng dẫn trẻ dùng lực cổ tay để đập chũi chuột trong trò chơi



Luôn giữ cổ tay ở vị thế ngón cái hướng lên trần và ngón út hướng xuống phía sàn nhà, có thể cố định khuỷu tay trẻ nếu trẻ không thực hiện ở cổ tay mà chỉ thực hiện cử động bằng khuỷu tay và vai

3 Vận mở nắp hộp



Dụng cụ

1. Hộp bánh hoặc hộp đựng đồ có nắp vận



Cách thực hiện

1. Cho trẻ ngồi trên sàn hoặc bàn với dụng cụ đặt ở phía trước mặt
2. Một bàn tay cầm nắp hộp và một bàn tay giữ thân hộp
3. Hướng dẫn trẻ dùng một tay vận mở nắp hộp với bàn tay nắm sấp song song với nắp hộp.



Có thể đặt vật yêu thích của trẻ vào trong để khuyến khích trẻ thực hiện, nên chọn hộp có nắp và kích thước phù hợp với tay trẻ (to quá sẽ gây khó khăn trong việc cầm nắm của trẻ và ngược lại nếu nhỏ quá trẻ có thể cầm dọc nắp khó kiểm soát bài tập)

4 Bôi kem cạo râu lên bảng



Dụng cụ

1. Kem cạo râu, bảng nhựa (có thể dùng tường nhà có lát gạch men hoặc gương hay kính)



Cách thực hiện

1. Cho trẻ đứng hoặc ngồi đối diện với bảng
2. Bôi kem lên tay bảng/ gương.
3. Hướng dẫn trẻ bôi phần kem trên bảng bằng lòng bàn tay



Hướng dẫn trẻ giữ tư thế bàn tay mở và duỗi, đảm bảo thực thực hiện cử động ở cổ tay nhiều hơn vai và khuỷu

5 Tô màu



Dụng cụ
1. Cọ, màu nước, giấy vẽ



Cách thực hiện
1. Cho trẻ ngồi trên ghế với dụng cụ để trên bàn
2. Yêu cầu trẻ cầm cọ vẽ trên giấy với khuy tay cố định (có thể cố định trên bàn).
3. Hướng dẫn trẻ dùng cổ tay để vẽ/ tô màu theo cử động hướng về ngón cái và ngón út



Nên lồng ghép bài tập vào trò chơi hay thử thách để tăng sự thích thú cho trẻ.



ĐÁNH GIÁ

- Thích thú
- Hiểu bài tập
- Lặp lại nhiều lần
- Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

- Tốt
- Khá
- Trung bình
- Yếu
- Không hợp tác

NHÓM BÀI TẬP ỔN ĐỊNH CHI TRÊN

Mục tiêu

Tăng độ linh hoạt, tạo thuận cho hoạt động chi trên

Tăng sức mạnh và ổn định cổ tay

1 Giữ xô



Dụng cụ

1. Xô đồ chơi, xô nhỏ loại có quai xách



Cách thực hiện

1. Cho trẻ dùng 2 tay giữ 1 cái xô
2. Người chăm sóc đổ nước vào xô hoặc thả đậu (đồ chơi..) để làm xô nặng hơn
3. Yêu cầu trẻ giữ vững xô ở tư thế đứng hoặc ngồi



Tránh chọn xô quá to sẽ làm khó khăn cho trẻ giữ vững xô. Tránh bỏ đồ vật vào quá sức của trẻ. Nên tăng tiến dần từ 0,5 – 2,5 (kg)
Có thể tăng tiến bằng cách cho trẻ và người chăm sóc cùng di chuyển khi thực hiện hoạt động

2 Gỡ nắp hộp



Dụng cụ

1. Hộp nhựa, hộp bánh kẹo,...



Cách thực hiện

1. Yêu cầu trẻ giữ hộp bằng 1 tay (2 tay)
2. Người chăm sóc kéo mở nắp trong khi trẻ cố gắng giữ cho hộp được cố định
3. Có thể làm ngược lại cho trẻ mở nắp hộp



Có thể tạo thích thú bằng cách bỏ những vật dụng, đồ chơi mà trẻ thích thú vào trong hộp
Tăng tiến bằng hộp có nắp chặt hơn hoặc yêu cầu trẻ sử dụng 1 tay giữ và tay còn lại thì mở nắp

3 Gỡ miếng velcro dán tường



Dụng cụ

1. 8 – 12 miếng velcro cắt sẵn



Cách thực hiện

1. Dán so le miếng velcro (như hình) trên tường theo vị trí từ thấp (ngang ngực) đến cao qua đầu ở khoảng cách mà trẻ còn có thể chạm tay tới được
2. Yêu cầu trẻ đưa tay lên thực hiện cử động gỡ miếng velcro



Có thể kích thích trẻ bằng việc đính những đồ chơi nhỏ dán kèm miếng velcro

4 Tưới cây



Dụng cụ

1. Bình tưới cây loại nhỏ nhẹ trẻ em có thể xách được, 1 chậu cây.



Cách thực hiện

1. Đổ nước vào bình lượng vừa phải (0,5 ml – 2l) tùy vào sức của trẻ
2. Yêu cầu trẻ sử dụng 1 hoặc 2 tay cầm bình
3. Hướng dẫn trẻ nghiêng bình tưới nước cho cây cho đến khi hết nước. tiếp tục với những cây khác.



Lựa chọn các loại bình có màu sắc bắt mắt để trẻ cảm thấy thích thú khi thực hiện hoạt động

5 Vớt đồ vật trong thau nước



Dụng cụ

1. Vợt, đồ chơi trong thau (loại nhỏ - lớn), rổ đựng đồ chơi



Cách thực hiện

1. Đặt 1 thau nước đầy trước mặt trẻ, bỏ những vật dụng, đồ chơi nhỏ (lớn) vào thau
2. Yêu cầu trẻ cầm vợt bằng 1 hoặc 2 tay
3. Hướng dẫn trẻ vớt chính xác loại đồ chơi được yêu cầu trong thau nước ra bỏ vào rổ



Các đồ vật không nên quá nặng vì sẽ gây khó khăn cho trẻ khi thực hiện hoạt động
Có thể tăng tiến bước 2 bằng cách cho trẻ thay đổi tư thế ngồi hoặc đứng để làm bài tập



ĐÁNH GIÁ

- Thích thú
- Hiểu bài tập
- Lặp lại nhiều lần
- Thời gian dài

ĐẠT ✓

CHƯA ĐẠT ✗

Hiệu quả bài tập

- Tốt
- Khá
- Trung bình
- Yếu
- Không hợp tác