



Bài tập 4: Tạo thuận nâng đầu ở tư thế nằm sấp trên sàn:

- ✓ Mục tiêu: tập mạnh nhóm cơ duỗi cổ và duỗi thân
- ✓ Cách thực hiện:
 - Tư thế: đặt trẻ nằm sấp trên sàn, 2 tay hướng ra trước với cánh tay chống, khuỷu gấp vuông góc với mặt sàn. KTV/ người nhà ở phía bên để cố định trẻ.
 - + Dồn lực trên 2 vai
 - + Ấn day 2 bên cơ dựng sống
 - + Hỗ trợ nâng đầu/ kích thích đồ chơi
- ✓ Kết quả mong muốn: trẻ nâng đầu ở tư thế nằm sấp trên sàn giữ 30s-1p hoặc lâu hơn
- ✓ Thời gian: gia đình nên làm từ 10-15 lần







Bài tập 5: Tạo thuận nâng đầu ở tư thế nằm sấp trên bóng:

- ✓ Mục tiêu: tập mạnh nhóm cơ duỗi cổ và duỗi thân
- ✓ Cách thực hiện:
 - Tư thế: đặt trẻ nằm sấp trên bóng tròn, 2 tay hướng ra trước với cánh tay chống, khuỷu gấp vuông góc với mặt bóng. KTV/ người nhà ở sau, cố định nhẹ lên thân mình trẻ
 - KTV/ người nhà giữ 2 khuỷu tay của trẻ, đồng thời đẩy bóng tới trước/ sang bên/ ra sau để trẻ nâng đầu
- ✓ Kết quả mong muốn: trẻ nâng đầu và ngực cao hơn, giữ được ở tư thế đó từ 30s -1p hoặc nhiều hơn
- ✓ Thời gian: gia đình nên làm từ 10-15 lần





❖ Một số lưu ý:

- Với bài tập 3,4 và 5 quý vị phụ huynh có thể lựa chọn 1 trong 3 bài để tập cùng trẻ tùy vào kích thước và mức độ đáp ứng với bài tập của trẻ. Hoặc tập luyện xen kẽ để tránh sự nhàm chán
- Khi tập luyện luôn quan sát sắc mặt của trẻ
- Trò chuyện cùng trẻ để con biết các động tác đang làm là gì, khen ngợi khi trẻ làm được.
- Kiên trì và tập luyện đúng thời gian, cường độ



Bài tập 6: Tạo thuận nâng đầu ở tư thế quỳ 4 điểm qua đùi / qua trục lăn:

- ✓ Mục tiêu: tập mạnh nhóm cơ duỗi cổ và duỗi thân (là mức độ tăng tiến hơn so với kiểm soát đầu cổ ở tư thế nằm sấp trên sàn/ trên bóng/ trên gối tam giác)
- ✓ Cách thực hiện:
 - Tư thế: đặt trẻ ở tư thế quỳ 4 điểm, có thể nhờ 1 người cố định 2 tay trẻ chống vuông góc với mặt sàn hoặc sử dụng nẹp tay để hỗ trợ trẻ chống thẳng tay. Đặt trẻ quỳ qua trục lăn/ chân của KTV/ người nhà. Phần ngực được nâng đỡ bởi trục lăn/ chân KTV/ người nhà.
 - KTV/ người nhà dồn lực nhẹ trên 2 đầu vai kết hợp gọi để trẻ nâng đầu



HỆ THỐNG TRUNG TÂM VINAHEALTH

TỪ BƯỚC KHỞI ĐẦU ĐẾN CUỘC SỐNG MỚI

- ✓ Kết quả mong muốn: trẻ nâng đầu và ngực cao hơn, giữ được ở tư thế đó từ 30s -1p hoặc nhiều hơn
- ✓ Thời gian: gia đình nên làm từ 10-15 lần
- Ở bài tập kiểm soát đầu cổ tư thế quỳ 4 điểm cũng có thể áp dụng các bài tương tự như kiểm soát đầu cổ trên mặt sàn như:
 - +Dồn lực trên 2 vai của trẻ
 - +Ấn day 2 bên cơ dựng sống
 - + Hỗ trợ trẻ nâng đầu
 - + Kích thích đồ chơi

Người chia sẻ: Vũ Trần Thạch Thảo - Nhà chuyên môn Phục hồi chức năng



Bài tập 7: Tạo thuận nâng đầu ở tư thế hỗ trợ ngồi chống tay

- ✓ Mục tiêu: tập mạnh nhóm cơ duỗi cổ và duỗi thân
- ✓ Cách thực hiện:
- ✓ Tư thế: đặt trẻ ở tư thế ngồi xếp bằng trong lòng KTV/ người nhà. Để trẻ chống thẳng tay trên sàn/ chân KTV/ người nhà :
 - + Dồn lực trên 2 vai của trẻ
 - + Ấn day 2 bên cơ dựng sống
 - + Hỗ trợ trẻ nâng đầu
 - + Kích thích đồ chơi
- ✓ Kết quả mong muốn: trẻ nâng đầu và ngực cao hơn, giữ được ở tư thế đó từ 30s - 1p hoặc nhiều hơn





Bài tập 8: Tập mạnh các nhóm cơ cổ ở tư thế ngồi

- ✓ Mục tiêu: tập mạnh các nhóm cơ gập, duỗi, nghiêng và xoay cổ (bài tập áp dụng cho các trẻ có đáp ứng nâng đầu 1 đoạn thời gian)
- ✓ Cách thực hiện:
 - Tư thế: đặt trẻ ở tư thế ngồi xếp bằng trong lòng KTV/ người nhà. Tay trẻ để thoải mái
 - Sử dụng 1 tay để cố định vai trẻ, tay còn lại tạo thuận hướng ngược lại với cử động để tập các nhóm cơ gập, duỗi, nghiêng và xoay cổ
- ✓ Kết quả mong muốn: gia tăng lực cơ các nhóm cơ gập, duỗi, nghiêng, xoay cổ
- ✓ Thời gian: gia đình thực hiện mỗi cử động 10-15 lần





HỆ THỐNG TRUNG TÂM VINAHEALTH

TỪ BƯỚC KHỞI ĐẦU ĐẾN CUỘC SỐNG MỚI



Người chia sẻ:

Vũ Trần Thạch Thảo - Nhà chuyên môn Phục hồi chức năng