



**ทำที่ 3** ให้เด็กรับประทานกับพื้นหลังหาผู้ดูแล จากนั้นผู้ดูแลช่วยจับขาทั้งสองข้างให้กางออก หมุนให้ด้านหลังออกปลายเท้าชี้ ออกแล้วโน้มเด็กไปด้านหน้า การนั่งเล่นจะช่วยให้เด็กเรียนรู้การใช้นิ้วมือยันพื้นและหยิบจับของเล่นได้ง่ายขึ้น

เมื่อฝึกมาได้ระยะหนึ่งแล้วเด็กรับประทานได้เก่งขึ้น ผู้ดูแลควรฝึกให้เด็กรับประทานด้วยตนเอง

**การฝึกนั่งด้วยตนเอง**



**ทำที่ 1** จัดเด็กรับประทานบนพื้นในลักษณะงอสะโพก-เข่าเล็กน้อย ผู้ดูแลจับบริเวณสะโพกของเด็ก เอียงตัวเด็กไปด้านใดด้านหนึ่ง ให้เด็กพยายามยันตัวไว้ไม่ให้ล้มมือยังลำตัวของเด็กสลับกันทั้งสองข้าง



**ทำที่ 2** ให้เด็กรับประทานพิชิตด้านหนึ่งของเด็กเหยียดตรงฝ่ามือยันพื้นเพื่อกระตุ้นการทรงตัวด้วยตนเองกระตุ้นให้เด็กใช้มืออีกข้างหนึ่งเอื้อมหยิบของในทิศทางต่างๆ



**ทำที่ 3** จัดเด็กให้นอนคว่ำบนผ้าคลุมหรือลูกบอล โดยผู้ดูแลจับบริเวณสะโพกของเด็กจากนั้นโยกเด็กไปด้านหน้าอย่างนุ่มนวล ทำให้เด็กได้เรียนรู้การยันมือกับพื้นและการยันตัวไม่ให้ล้ม

**การฝึกนั่งบนเก้าอี้**



**ทำที่ 1** ให้เด็กรับประทานบนเก้าอี้ ซึ่งการนั่งบนเก้าอี้ที่ถูกตัดตัดต้องโน้มตัวเด็กมาด้านหน้าเล็กน้อย ฝ่าเท้าวางแนบกับพื้น กางขาออกพอสมควร มีอวางบนโต๊ะ ผู้ดูแลนั่งอยู่ด้านหน้าของเด็กใช้ของเล่นกระตุ้นให้เด็กโน้มตัวมาด้านหน้าเหยียดแขนตรง



**ทำที่ 2** ผู้ดูแลนั่งอยู่ด้านข้างของเด็กให้เด็กรับประทานบนเก้าอี้ใช้มือข้างหนึ่งจับขอบเก้าอี้ให้ส่วนมืออีกข้างหนึ่งยื่นมาเพื่อรับ ส่งของเล่นกับผู้ดูแลถ้าเก่งแล้วให้ปล่อยมือสองมือเล่นของเล่นได้โดยผู้ดูแลนั่งอยู่ทางด้านหน้าของเด็ก

# การกระตุ้นพัฒนาการ เด็กสมองพิการ



**งานกายภาพบำบัด**

ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4 จังหวัดตรัง

ที่มา : คู่มือสำหรับครอบครัวเด็กสมองพิการ  
ศูนย์สิทธิมนุษยชนเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์

รวบรวมโดย

นางสาวจิราภรณ์ ทรัพย์จรัส

## เด็กสมองพิการ

โรคสมองพิการ (Cerebral Palsy) หรือ ซี.พี. (C.P.) คือ สมองส่วนที่ใช้ควบคุมกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องหรือสูญเสีย ทำให้มีปัญหาในการเคลื่อนไหว ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกร็ง รุ่มง่าม เคลื่อนไหวช้า ทรงตัวได้ไม่ดี เด็กสมองพิการบางคนอาจมีความบกพร่องอื่นร่วมด้วย เช่น บกพร่องการได้ยิน การมองเห็น หรือการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละคนจะเป็นมากน้อยแตกต่างกัน

**ลักษณะที่เห็นได้ชัดเจนของเด็กสมองพิการ ได้แก่**

**1. กล้ามเนื้อหดตัวเกร็ง (spastic = ชะพาสติก)** เป็นลักษณะความผิดปกติของการควบคุมการเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวช้า แข็งก้างและมีอาการเกร็ง กลุ่มนี้ พบมากที่สุด

**2. กล้ามเนื้อควบคุมการเคลื่อนไหวได้ยาก (Athetoid = อะติตอยด์) แขน ขาไม่สัมพันธ์กัน** หันออกไปตามทิศต่าง ๆ ในเด็กอายุก่อน 1 ขวบ เด็กจะอ่อนปวกเปียก และเมื่อโตการเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์ เด็กกลุ่มนี้ จะมีสติปัญญาปกติ แต่เด็กจะมีปัญหาการควบคุมกล้ามเนื้อคอและริมฝีปากในการเปล่งเสียง

**3. กล้ามเนื้อตึงตัว (Ataxia = อะแท็กเซีย)** มีอาการสั่น เดินเซ ควบคุมการทรงตัวได้ไม่ดี เป็นชนิดที่พบน้อยที่สุด

**4. แบบผสม** มีลักษณะร่วมกันตั้งแต่ ชนิด เช่น มีอาการเกร็งร่วมกับมีอาการเคลื่อนไหวของแขนและขาไม่สัมพันธ์กัน หันไปคนละทิศ หรือมีอาการเกร็งและควบคุมการทรงตัวไม่ได้ มีอาการสั่น เดินเซ เป็นต้น

### การช่วยเหลือเด็กสมองพิการ

- ช่วยให้เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด
- ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ของเด็ก
- ช่วยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็ก
- ช่วยเหลือทันทีที่พบความพิการ
- ช่วยฟื้นฟูอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และรอบด้าน

## วิธีการกระตุ้นการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของเด็ก

### การฝึกการชันคอในท่านั่ง



**ทำที่ 1** เด็กนั่งบนตักผู้ดูแล จากนั้น อดไหล่ทั้งสองข้างของเด็กลงเบา ๆ และปลัดลำตัวของเด็กไปด้านหลังเล็กน้อย เพื่อฝึกให้เด็กชันคอมาด้านหน้า



**ทำที่ 2** เด็กนั่งบนตักของผู้ดูแล (ผู้ดูแลอยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน) ผู้ดูแลใช้มือพยุงลำตัวด้านซ้ายและดึงลำตัวเด็กมาทางด้านหน้า เพื่อฝึกให้เด็กชันคอไปด้านหลัง



**ทำที่ 3** ผู้ดูแลนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง เด็กนอนคว่ำตัวผู้ดูแล จากนั้น พยุงด้านข้างลำตัวของเด็ก กระตุ้นให้เด็กพยายามชันคอขึ้น ขณะที่เอียงลำตัวเด็กไปด้านซ้ายขวาเพื่อฝึกชันคอไปด้านข้าง ถ้าชันคอได้ดีแล้ว ให้ฝึกในท่านั่ง

## การฝึกนั่ง



**ทำที่ 1** จัดเด็กนั่งบนตักของผู้ดูแล

- จับแขนทั้งสองข้างของเด็กยื่นมาด้านหน้า
- หมุนตัวเด็กใช้มือทั้งสองเอื้อมจับขาแต่ละข้างสลับกัน
- ยกแขนทั้งสองข้างของเด็กยื่นไปด้านหลังและยกเฉียงไปด้านซ้ายขวาสลับกันเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง
- ยกขาข้างหนึ่งขึ้น เพื่อให้ตัวเด็กเอียงเป็นการฝึกการทรงตัวขณะนั่ง



**ทำที่ 2** ผู้ดูแลนั่งด้านหน้าของเด็ก ฝึกเด็กให้นั่งให้ได้ โดยจัดให้เด็กนั่งบนพื้นหันหน้าหาผู้ดูแล นมมือทั้งสองข้างของเด็ก มาจับที่เท้าทั้งสองข้างแล้วยกเท้าให้พื้นพื้น เอียงตัวเด็กไปด้านหน้า – ด้านหลัง – ด้านซ้าย – ด้านขวาอย่างช้าๆ เพื่อกระตุ้นการทรงตัวของศีรษะและลำตัว ควรพูดคุยหรือร้องเพลงเป็นจังหวะเพื่อความเพลิดเพลินของเด็กขณะฝึก