

# 新生兒加護病房之物理治療

## ■ 為什麼要做物理治療？

從1970年代開始，科技的進步使呼吸器和保溫箱開始應用在維繫寶寶生命，再加上醫療專業的提升，有特別需求的新生兒們能夠在醫院接受到更好的照顧，增加了新生兒的存活率，因此較脆弱的寶寶們除了活下去以外，開始有因素需要考量，你們知道嬰兒在出生的第一年除了是身高和體重成長最快速的一年，也是動作發展上最快速的一年嗎！？可以想像你手上這個嬌小的生命在一年後將要會站起來走動嗎？因此物理治療希望可以幫助寶寶們得到適合的刺激和發展。

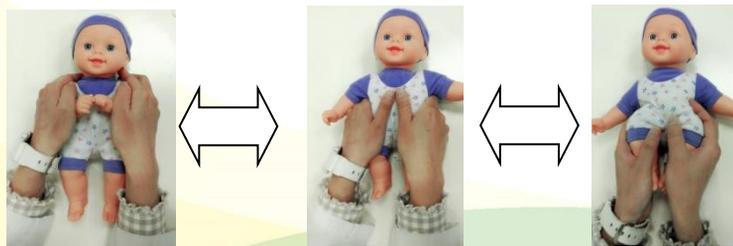
聽到復健就容易讓人聯想到中風的老人家在運動，兒童物理治療做的事情和那個很不一樣喔！一樣是做運動，但我們讓孩子們在遊戲中成長，邊玩邊學到各種能力。

新生兒來到了世界上，缺乏了媽媽肚子的包覆和羊水的浮力，對寶寶來說，這個世界充斥了各種噪音、光線、溫度、奇怪的碰觸和因為地心引力而變得沉重的肢體，如果沒有給予正確的引導，這些無時無刻在寶寶四周的無形和有形的物質就變成了負面的刺激，讓孩子變得緊張、躁動或容易哭泣。

## ■ 物理治療的活動

### 1. 按摩

- 功能：引導孩子如何去享受肢體的碰觸、接受不同溫度的改變。透過按摩，我們可以讓寶寶發現被人碰觸或拉動時，不一定要打針、抽血或洗澡等不舒服的情境，減少我們在抱他、摸摸他、換衣服、換尿布等每天會發生很多次的活動時孩子哭鬧的狀況，也可以增加親子的依附關係。
- 姿勢：讓孩子舒服的平躺，我們可以是面對或在寶寶的側邊。
- 時機：來探視孩子以及帶孩子回家後，持續的與孩子正向的互動，在餵奶1個小時到30分鐘前都可以，重複做3個回合，每天可以做3~5次。
- 手法：讓孩子的雙手彎曲放在胸口，我們的雙手用對掌的方向從左右包覆孩子的手臂和胸口，停留10秒↔我們的雙手往下滑到肚子的地方，停留10秒↔雙手往下滑到屁股的地方，將寶寶的雙腳彎曲，我們的雙手往中間的方向對掌且一手包覆一隻腳，停留10秒。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

## 2. 肢體活動

- 功能：因為有地心引力的拉扯，新生兒出生後要活動肢體變得很不容易，我們幫忙她一起動動手腳和身體可以協助他鍛鍊出足夠的力氣來活動，也避免有時候因為睡太久都沒動而導致的關節僵硬。
- 姿勢：讓孩子舒服的平躺，我們可以是面對或在寶寶的側邊。
- 時機：來探視孩子以及帶孩子回家後，在餵奶1個小時到30分鐘前都可以，輕柔的帶領寶寶活動，每個手法重複做5個回合，每天可以做3~5次。
- 手法：
  - a. 大人的一根手指頭放進寶寶的手掌心，刺激他使用抓握反射來握住我們的手指頭，帶著整隻手掌和手臂一起往臉的方向彎曲，一起去摸摸臉頰、鼻子、嘴巴，再將整隻手臂往外打開伸直平放在床面上。
  - b. 大人的手握住孩子的肘關節，讓整隻手臂伸直後，直直地往上抬高到寶寶的耳朵旁邊，再直直地放回身體兩側。
  - c. 大人的雙手各握住寶寶的一側膝關節，輪流在空中做騎腳踏車的動作，每一次彎曲的時候都要把膝蓋彎曲到肚子、伸直的時候都要把膝蓋完全伸直。



## 3. 肌力訓練

- 功能：增加軀幹和頸部的肌肉張力和肌肉力氣
- 姿勢：讓寶寶平躺或是一手扶著他的胸口和下巴、一手扶著背和後腦勺的坐著
- 時機：來探視孩子以及帶孩子回家後，在餵奶1個小時到30分鐘前都可以，輕柔的帶領寶寶活動，每個手法停留1~2秒，重複做3~5個回合，每天可以做3~5次。
- 手法：
  - a. 在平躺的姿勢下，大人的雙手從左右側各包住寶寶的一隻上半臂和肩膀，大人的食指和中指托到寶寶的後腦勺，把寶寶從平躺慢慢的往上扶起來到坐姿，觀察孩子的前側頸部肌肉要有收縮。
  - b. 在坐姿下，稍微把寶寶往前傾斜，讓他坐的看起來像觀察孩子的後側頸部肌肉要有收縮。
  - c. 在坐姿下，稍微把寶寶往後傾斜，讓他坐的看起來像觀察孩子的前側頸部肌肉要有收縮。



- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#19
- 制訂單位 / 日期：復健醫學部物理治療組/110.09.10
- F-4200-PA-026

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮