

## 早產兒動作發展之評估與促進

撰文：國立成功大學物理治療學系助理教授 徐碧真

### 前言：

許多因素會影響早產兒動作發展，藉此機會讓保母了解一些簡單的方法，可以發現小寶寶在動作發展是否有遲緩或異常。同時利用簡單的按摩、擺位、運動和抱的方法，來改善早產寶寶常見的肌肉張力問題並促進動作發展。並且，讓保母們知道何時應該尋求專業協助。

### 影響早產兒動作發展的因素：

1. 屈曲擺位的時間減少。
2. 在羊膜液內的時間減少，過早暴露在重力環境下。
3. 暴露在新生兒加護病房環境下。

### 早產兒的早期特徵：

1. 全身性低張力：
  - (1) 四肢關節角度過大與高柔軟度。
  - (2) 肌肉無力，加上地心引力的影響：
    - 軀幹伸直與外展姿勢、四肢呈屈曲型態。
    - 某些肌肉或軟組織縮短。
2. 原始反射減少或消失。
3. 長時間使用呼吸器 → 頸部過度伸展、肩膀與肩胛抬高並後縮、軀幹弓起。
4. 由末端（手、腳）至近端（頭、軀幹）發展的肌肉張力 → 肌肉不平衡與動作發展遲緩。

### 早產兒的動作發展：

1. 屈曲肌肉張力較低。
2. 肌肉力量不足。
3. 下肢被動肌肉張力之發展早於上肢約 2-3 週。
4. 四肢被動肌肉張力比軸心肌肉張力早出現。

### 這些實證告訴我們，早產兒．．．

1. 具較高發展遲緩危險性。
2. 較足月產嬰兒更常使用伸直肌群，例如頭往後仰，胸部往前頂，雙手較少到胸前，下肢比較不會彎曲碰到肚子。
3. 很少擺在趴姿且大多不喜歡趴姿擺位。

### 低危險性早產兒第一年的動作能力：

1. 主動肌肉力量漸增但較慢，頭、軀幹伸直的力量會因使用頻率增加而增加。

- 2.維持軀幹彎曲姿勢較弱，例如腿彎曲、手碰腳，或抓腳吃的能力。
- 3.大腿、小腿與軀幹肌群常會一起用力(共同收縮)，以增加姿勢穩定度。
- 4.坐姿與軀幹發展遲緩。
- 5.伸手取物時姿勢調整能力不成熟。

#### **抱早產寶寶時，須注意：**

- 1.不管哪一個姿勢，記得要將寶寶的雙手帶到前面、胸前。
- 2.不要只用某一手抱，要兩邊手輪流。
- 3.抱著餵奶時，盡量讓寶寶的雙手碰到奶瓶。

#### **寶寶睡覺時，須注意：**

- 1.仰躺時，注意寶寶腳的姿勢。如果過於彎曲且平貼床面，可將小毛巾摺一個高度，擋在大腿外側。
- 2.側睡時，上側的腳盡量彎曲多一些；要兩邊輪流睡。
- 3.不要每次都從同一邊抱起寶寶，或跟他講話；頭部旋轉會影響身體和四肢的張力。
- 4.寶寶平時習慣仰睡，可偶爾讓寶寶趴一下，以加強頭頸部的控制；趴時，可先將毛巾捲成滾筒狀，讓寶寶上半身俯臥於毛巾捲上，腋下略高毛巾捲、雙手放在胸部下方或肩膀兩邊。

#### **運動前的小叮嚀：**

- 1.建議在餵奶前半小時執行，並且在寶寶清醒的狀態下訓練。
- 2.原則上每日做三回，每個項目一回做 10 次。
- 3.如果運動過程中，寶寶明顯出現疲累、哭鬧或受到壓力的徵象，可以先減少每回運動次數，等寶寶能夠適應後再逐漸增加！

#### **訓練原則-足月~2 月**

- 1.矯正年齡： 足月~第 1 個月
  - (1)頭保持在中線，促進對稱性。
  - (2)加強腿部彎曲動作。
- 2.矯正年齡： 1-2 個月
  - (1)多樣性姿勢，避免頭固定轉向某一側，或慣用某一邊的手、腳。
  - (2)輔助腳踢動作以訓練肌力。
  - (3)追視訓練以強化肌力與頭部控制。

#### **按摩：**

按摩可以放鬆肌肉和情緒，但對較敏感的寶寶而言，觸碰都算是一種過強的刺激，此時按摩的目的主要是減敏感。如果寶寶不喜歡直接的接觸，可先隔著毛巾給寶寶一個結實、穩定的觸覺刺激。等寶寶習慣這樣的刺激之後，再拿掉毛巾，讓您的手跟寶寶的皮膚有直接的接觸。當寶寶適應了觸覺的刺激後，再讓他露出全身的肌膚，做全身各部位的按摩。

##### **1.全身按摩：**

- (1)按摩身體時，用大毛巾將寶寶全身包緊，由肩膀開始往肚子、腳的方

向滑動，每移約一個手掌距離，可停住 3-5 秒鐘，再繼續慢慢下移，直到寶寶腳掌。建議一天做三回，每回做 10 次。

- (2)按摩時，手掌不要離開寶寶的身體。手掌接觸寶寶時，面積要大、力道要平穩結實，移動的速度先放慢，再依他的反應調整。如果寶寶表現出不舒服的感覺，您應該再放慢速度；若寶寶越來越平靜，您可以加移動的速度。

## 2.四肢按摩：

按摩四肢時，如果寶寶較敏感，可先用大毛巾將他全身包緊，只露出要按摩的肢體即可。由靠近身體的部份開始，往手腳方向移動。每次移動約半個手掌，停留 3-5 秒，直到肢體的末端為止。其他原則同全身按摩。

## 定向反應－眼睛追視訓練：

選擇色彩對比強烈的圖卡或玩具，放在寶寶眼睛正前方、距離約 15-25 公分處，先吸引寶寶的注意，再慢慢往寶寶左邊或右邊移動，鼓勵他用眼睛追視視覺範圍內移動的物體，移動範圍由小漸大。

## 定向反應－聽覺訓練：

使用搖鈴類的玩具於寶寶頭部左或右後方，距離約 10 公分處--> 給予一個快速、規律性的搖動，加強寶寶對聲音的反應（轉頭或只有眼睛轉動）。

## 上肢及身體知覺訓練：

- 1.幫助寶寶兩手有互相碰觸、互握的機會。這是寶寶認識自己身體、雙手合作的第一步。
- 2.在側躺的姿勢，寶寶的雙手最容易互相碰觸。
- 3.仰躺的姿勢，您可以從兩邊手臂近肩膀處幫助寶寶將雙手放到胸前，雙手自然會互相碰觸。
- 4.喝奶時，也盡量讓寶寶的雙手在胸前，或碰觸奶瓶。
- 5.接著，可以帶著寶寶的雙手，碰觸身體其他部位，例如頭、另一側的肩膀、肚子、大腿、膝蓋、腳等。

## 頭部控制訓練：

### 1.左右翻身：

- (1)以翻至左側為例：寶寶在仰躺姿勢下，將其左手舉高過肩膀，我們的手放在寶寶右邊骨盆上並將右腳彎曲，幫助他們身體往左邊翻轉。
- (2)翻身運動主要是讓寶寶的頭部和肩膀有主動出力的機會，所以要依照寶寶頭部轉動的情形來調整翻轉的幅度和速度。

### 2.趴姿下頭部訓練：

將毛巾捲成滾筒狀，讓寶寶上半身俯臥於毛巾捲上，腋下略高毛巾捲、雙手放在胸部下方或肩膀兩邊，讓寶寶有機會練習在趴姿下將頭抬起。

### 3.坐姿下頭部訓練：

抱寶寶成坐姿，面向寶寶背面或側面，兩手環抱並橫跨寶寶胸前(通過雙臂腋下)，使寶寶慢慢向前傾，讓寶寶有機會練習在坐姿下將頭抬起，

並維持數秒鐘。

#### 下肢訓練：

1. 寶寶仰躺姿勢下，用我們的雙手分別握著寶寶的腳踝，帶著他的左右腳交互踢幾次。
2. 配合寶寶的用力方向，幫助他將彎曲與伸直的幅度做到最大，以帶出主動踢腳動作為目標。
3. 如果剛開始交替踢有困難，可先練習單腳踢，也可以雙腳同時踢：原則同上。

#### 訓練原則- 矯正年齡 2-4 月

1. 矯正年齡 2-3 月
  - (1) 趴姿前臂承重。
  - (2) 抱起來時頭部的控制。
  - (3) 輔助翻身。
2. 矯正年齡 3-4 月
  - (1) 操作物品時頭部保持在中線。
  - (2) 頭部翻正(與地面垂直)。
  - (3) 趴姿與躺姿伸手取物。

#### 發展性訓練原則 - 矯正年齡 4-5 月

1. 矯正年齡 4-5 月
  - (1) 趴姿前臂及手承重。
  - (2) 上背部控制。
  - (3) 翻身：從趴到平躺。
2. 矯正年齡 5-6 月
  - (1) 操作物品時頭部保持在中線。
  - (2) 頭部翻正(與地面垂直)。
  - (3) 趴姿與躺姿伸手取物。
  - (4) 兩手伸到身體中線，並拿到胸口上方 30cm 處的玩具。

#### 結論：

如果小寶寶在矯正年齡 4, 5 個月大時，仍有下列任何一項問題：

1. 頭仍舊不穩。
  2. 身體比較僵硬，例如肩膀一直往後，兩手不會帶到胸前面。
  3. 腿不會踢或抬高，或腳踢得不對稱。
  4. 不願意趴，或趴的時候，頭抬不起來。
  5. 坐的時候，身體整個往前趴。
- 請尋求專業的協助。