

## การอุ้มเด็กกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง

การอุ้มเด็กที่ถูกวิธีตั้งแต่ลูกยังเล็ก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการขั้นต่อมาของเด็ก ช่วยกระตุ้นการผ่อนคลาย และช่วยลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงของข้อติด หรือแขนขาผิดปกติ ตลอดจนการใช้มือทำงานได้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน

1. กระตุ้นให้เด็กขูแขนโหมหาเมื่อเข้าไปอุ้มลูก
2. บอกรหรือจัดแขนเด็กให้เกาะไว้บนบ่าของคุณ อย่าปล่อยให้เด็กเกร็งแขนหนีบติดลำตัว หรือแขนห้อยตกข้างตัว ดังรูป



3. เน้นการอุ้มกางขาออกห่างเสมอในเด็กกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง เพื่อลดการเกร็งขาหนีบไขว้
4. ในเด็กที่สะโพกเกร็งในท่างอตัว ให้อุ้มกางขาและเหยียดสะโพกตรงโดยแม่สอดมือระหว่างขาหนีบ จับแขนชูกางออก ดังรูป



5. ในเด็กที่สะโพกเกร็งในท่าเหยียดแอนตัว ให้อุ้มโดยซ้อนกันเด็ก ให้งอสะโพกและเข่า แยกขาห่างออกดังรูป



หรืออุ้มในลักษณะงอขาข้างหนึ่ง เหยียดข้างหนึ่ง และควรสลับการงอ-เหยียดขาเป็นระยะ เพื่อลดอาการยึดแข็งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง



### ข้อควรระวัง

1. การอุ้มควรมีทั้งการอุ้มหันหน้าเข้าหาอกแม่ และหันหน้าออกสู่ภายนอก และการอุ้มสลับทั้งด้านซ้ายและขวาของลำตัวแม่ เพื่อป้องกันการเอียงคอมองติดอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง อีกทั้งช่วยกระตุ้นให้เด็กตื่นตัวในการควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เมื่อเปลี่ยนท่าไปไม่แข็งหรือยึด
2. หากเป็นเด็กโตที่ชันคอได้ดีแล้ว ควรอุ้มหันหน้าออกจากอกแม่ เพื่อกระตุ้นการมองต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ลดอาการตื่นกลัวและเพิ่มความมั่นใจในตัวเด็กที่จะต้องเผชิญต่อสิ่งที่มองเห็น ซึ่งในเด็กพัฒนาการช้ามักมีปัญหานี้เหล่านี้ร่วมด้วย

### ข้อห้าม

ทำอุ้มเด็กก้มลำคอเกร็งที่ผิดส่งผลต่อแรงเกร็งของกล้ามเนื้อที่เพิ่มสูงขึ้น และสกัดกั้นพัฒนาการที่ดี ดังนั้นจึงห้ามอุ้มในลักษณะนี้เด็ดขาด



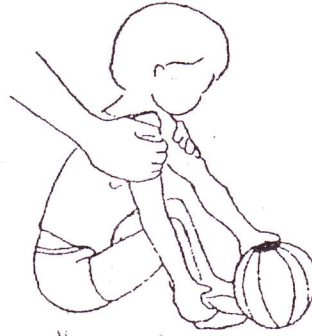
(แขนหนีบเก็บชิดอกผู้อุ้ม, ขาไขว้เกร็ง ปลายเท้าชี้ลงพื้น)

### ข้อแนะนำ

กระตุ้นการมองโดยพาเดินสำรวจไปรอบๆบ้าน หรือนอกบ้าน พูดคุยและบอกชื่อสิ่งต่างๆรอบตัว กระตุ้นการสัมผัส คร่ำจับ เล่นเกมพร้อมการอุ้ม เช่น เดินเร็ว, เดินช้า, หยุด, เดินร่ำ, โยกสาย ฯลฯ

## การฝึกนั่งในเด็กพัฒนาการช้า

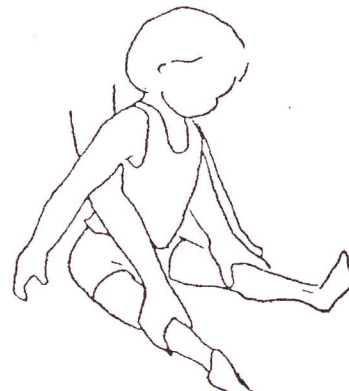
การนั่งถือเป็นการฝึกกำลังกล้ามเนื้อลำตัวและคอ เริ่มจากท่านอน คึงตัวถูกชันนั่ง โดยจับถูก พลิกตะแคง สอดมือใต้รักแร้ถูก แล้วประคองขึ้นในท่านั่งช้าๆ ควรสังเกตทุกครั้งที่ยับถูกชันนั่งว่า ถูกมีการออกแรงหรือใช้กล้ามเนื้อส่วนใดทำงานเองบ้าง เช่น ใช้มือค้ำยันพื้น ยกหัว เอียงตัวชันนั่ง เป็นต้น



- หากถูกยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ให้ประคองสูง เช่น ที่ไหล่ทั้งสองหรือมือหนึ่งประกบคั่นคอ ด้านหลัง อีกมือประคองหน้าอกเหนือราวนมของถูก
- เมื่อถูกเริ่มพยุงตัวดีขึ้น เลื่อนมือที่ประคองถูกให้ต่ำลงมาระดับกลางอก เล่นโยกเขกทั้งทิศทางซ้าย-ขวา หน้า-หลังกับถูกทีละน้อยและช้าๆ
- ประคองต่ำลงมาถึงระดับเอว เมื่อถูกควบคุมลำตัวดีขึ้นเรื่อยๆ เป็นการทดสอบความสามารถ และปล่อยให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการทรงตัวขณะนั่ง ได้อย่างดี
- ในเด็กพัฒนาการปกติจะเริ่มนั่งได้ประมาณอายุ 6 เดือน โดยใช้มือตนเองค้ำยันพื้นด้านหน้าเพื่อรับน้ำหนัก สอดเหยียดตรง และยังมีแผ่นหลังโค้งกลม ซึ่งถือว่าเป็นความปกติของกระดูกสันหลังในช่วงแรกของการฝึกพยุงตัว ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด ต่อมาเด็กจะมีความแข็งแรงของแผ่นหลังมากขึ้น ค่อยๆยืดตัวและนั่งหลังตรงได้ในที่สุดราวๆอายุ 8-9 เดือน

ท่านั่งแบบต่างๆที่ควรฝึก :

1. นั่งกางขา
2. นั่งขัดสมาธิ
3. นั่งพับเพียบซ้าย-ขวา
4. นั่งชันเข่า 1 ข้าง(ท่าเตรียมสู่การคลาน/ลุก ยืน)
5. นั่งเก้าอี้เตี้ยเท้าวางแนบพื้น หลังตรง



## ★ ข้อเสนอแนะ

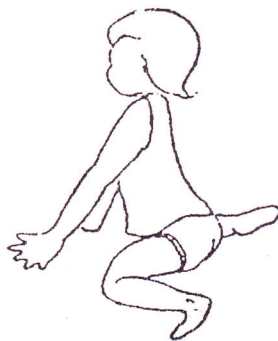
ในเด็กพัฒนาการเข้าใช้หลักพัฒนาการจากเด็กปกติ นั่นคือ ฝึกนั่งและใช้มือค้ำยันพื้น ประคองตัวให้ได้ ทำซ้ำๆ บ่อยๆ จากนั้นค่อยๆ พัฒนาให้ยกขึ้น หลังยืดตรงขึ้น และนั่งได้อิสระไม่ใช้มือค้ำยัน โดยแต่ละคนใช้เวลาฝึกเร็ว-ช้าไม่เท่ากัน

## ★ ข้อควรระวัง

ในการจับลูกนั่ง ไม่ควรจับลูกนั่งพิงตัวคุณแม่ซึ่งทำให้การออกกำลังกล้ามเนื้อหลังทำได้ไม่เต็มที่

## ★ ข้อห้าม

ไม่ควรให้ลูกนั่งแบบขาตั้งรูป ทำให้ขาบิดเมื่อต้องเตรียมฝึกยืนต่อไป



ควรร้องเพลง พูดคุยกับลูกหรือมีของเล่นที่เหมาะสมกับความสามารถในการเล่นของลูก เพื่อกระตุ้นความสนใจขณะนั่งไปพร้อมกัน



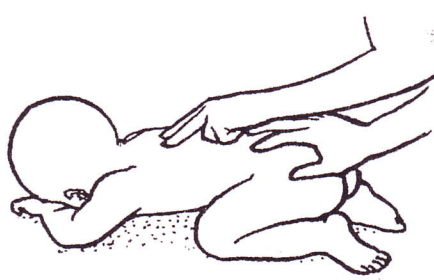
## การฝึกชันคอในเด็กพัฒนาการช้า

พัฒนาการของกล้ามเนื้อเริ่มจากศีรษะลงสู่ลำตัวและขา กล้ามเนื้อคอทำหน้าที่ก้ม เงย หมุน เอียงเพื่อให้เราได้มองไปรอบๆตัว ฉะนั้นการฝึกพัฒนาการให้กับเด็กพัฒนาการช้าต้องเริ่มจากการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอซึ่งอยู่บริเวณท้ายทอยถึงต้นคอด้านหลังทั้งหมดก่อนส่วนอื่น โดยการฝึกชันคอ

ควรมีการจัดท่าทางก่อนฝึก โดยจัดให้เด็กนอนคว่ำ สะโพกและเข่างอชิดลำตัว แขนเหยียดและกางออกไปด้านหน้าหรือข้างก้นๆ ไม่ควรปล่อยให้เด็กเก็บแขนหนีบข้างลำตัวหรือนอนทับแขนชิดอกเอาไว้

### ● วิธีการกระตุ้น

1. ใช้ปลายนิ้วถูบไล่หรือเคาะเบาๆบริเวณต้นคอและกล้ามเนื้อแผ่นหลัง เพื่อกระตุ้นเด็กให้รับรู้และตื่นตัวต่อการสัมผัส
2. ใช้อุ้งนืวกดเล็กน้อยลงบนกล้ามเนื้อต้นคอ เคลื่อนนิ้วเป็นแนวเส้นตรงช้าๆผ่านลงตามแนวหลังถึงสะโพก (ระวางปลายเล็บจิก) ควรทำซ้ำอย่างน้อย 5 ครั้งเพื่อกระตุ้นสัมผัสและกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ทำงาน ดังรูป



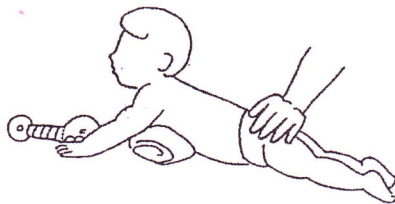
● ผลลัพธ์ : เด็กจะชันคอขึ้นตามการสัมผัส โดยลำตัวชันลงตามหัวไหล่และแขนของเด็กเอง

### ● ข้อควรระวัง

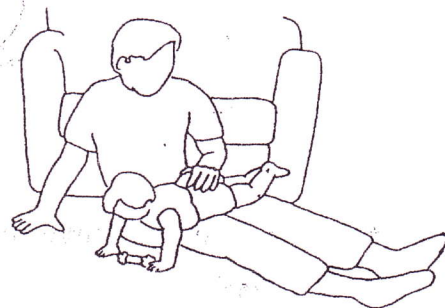
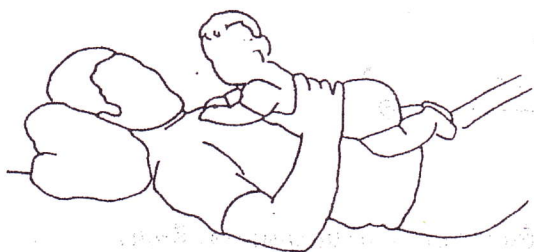
1. อย่า让孩子เหวี่ยงขาเกร็งขณะกำลังชันคอ
2. อย่าให้ไหล่และแขนเหยียดแน่นไปด้านหลังตามแรงเงยของกล้ามเนื้อคอ

## ๑ ข้อแนะนำ

1. อาจใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือหมอนข้างใบเล็ก หรือใช้มือประคองใต้อกเด็ก เพื่อช่วยยกหน้าอกให้เชิดขึ้น ช่วยต่อการชันคอของเด็ก ดังรูป



2. ใช้มืออีกข้างกดบริเวณก้นเด็กลงแนบพื้นเพื่อถ่ายน้ำหนักตัวลงมาทางส่วนล่าง ช่วยให้เด็กยกหน้าอกและชันคอได้ง่ายขึ้น
3. ใช้ของเล่นมีเสียง สี สันสกตใส่ต่อสายตาเด็ก และยกขึ้นลงช้าๆ ในระยะที่เด็กมองเห็นเมื่อเด็กชันคอขึ้น จะช่วยกระตุ้นให้เด็กสนุกและอยากชันคอมากขึ้น
4. ประยุกต์ทำทางหลากหลาย เช่น นอนหงายและให้เด็กนอนคว่ำบนตัวคุณแม่ หรือให้เด็กนอนคว่ำบนตักดังรูป



## การฝึกกลิ้งในเด็กพัฒนาการช้า

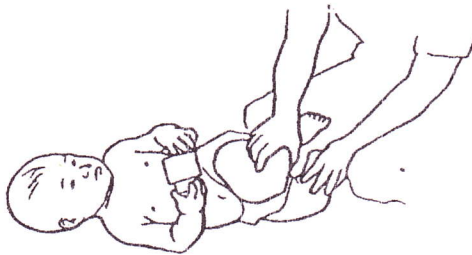
การกลิ้ง เป็นการเคลื่อนไหวชนิดแรก que เด็กสามารถกระทำด้วยตนเอง โดยปกติเด็กจะมีพัฒนาการในการกลิ้งเองได้ ในช่วงอายุ 6-8 เดือน ประโยชน์ของการกลิ้งช่วยให้เด็กเรียนรู้การเคลื่อนไหวด้วยตนเอง กระตุ้นสัมผัสต่างๆ ส่วนของร่างกายขณะกลิ้ง ทำให้เกิดการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหมุนลำตัว และส่งเสริมการใช้ขาในลักษณะงอ-เหยียดสลับกันได้ นอกจากนี้ในเด็ก กล้ามเนื้อแข็งเกร็งการกลิ้งช้าๆ ยังช่วยลดอาการเกร็งได้อีกด้วย

### วิธีกระตุ้น

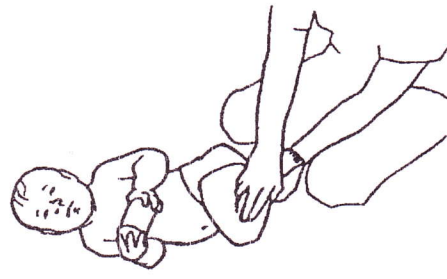
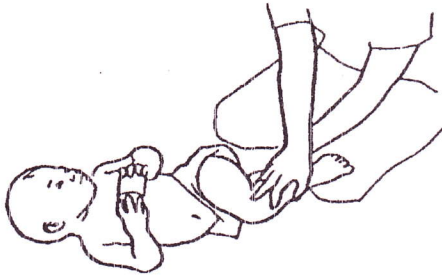
1. วางเด็กในท่านอนหงายบนที่นอนหรือพูก
2. งอเข่าขึ้น 1 ข้าง ดังรูป



3. ค่อยๆ หมุนขาข้างงอของเด็กไขว้ลำตัว ดังรูป



4. จนกระทั่งเด็กพลิกตะแคงตัวจึงค่อยๆ พลิกเด็กในลักษณะกลิ้งคว่ำและกลิ้งหงายสลับกันช้าๆ จนเด็กเกิดความเคยชิน ในการบิดหมุนลำตัวและหัวไหล่ตามแรงมือของคุณแม่ ทำซ้ำๆ เพื่อให้เด็กพยายามออกแรงกลิ้งเองด้วย ดังรูป 3 และ 4



### ข้อควรระวัง

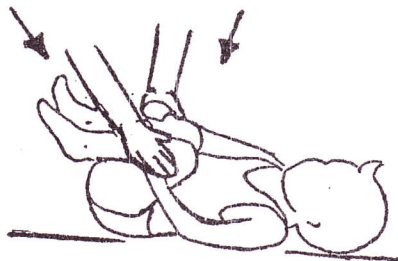
1. ขณะจับเด็กพลิกคว่ำ ควรตรวจดูตำแหน่งแขน ระวังเด็กนอนทับแขนตนเอง ควรช่วยประคองแขนให้สูงขึ้นเหนือศีรษะหรือข้างกศุในลักษณะเหยียดแขน และควรมือเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของข้อไหลได้
2. การงอสะโพกและเข้าขึ้นหนึ่งข้างจะช่วยให้ลดอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อสะโพกและขาได้ดี ควรทำทุกครั้ง \*\*

### ข้อห้าม

1. ไม่ควรปล่อยให้เด็กแอ่นคอขณะกึ่ง จะทำให้อาการเกร็งคงอยู่และขัดขวางการเคลื่อนไหว
2. หากปล่อยให้แขนเด็กแอ่นหรือดูไปด้านหลัง จะทำให้สัคคั่นการกึ่งสู่ท่าคว่ำเช่นกัน

### ข้อแนะนำ

1. หากเด็กเกิดอาการเกร็งแอ่นขณะฝึก ให้หยุดทำการกึ่ง และจับเด็กนอนหงายรวบขาเด็กขึ้นงอเข้าชิดอกทั้งสองข้าง อยู่ในท่านี้สักครู่จะช่วยลดอาการแข็งเกร็ง จึงฝึกกึ่งต่อ



2. หากของเล่นวางต่อเด็กในระยะใกล้ ให้เด็กกึ่งตัวไปเอาของเล่น ฝึกการทำงานอย่างมีเป้าหมายและสนุกยิ่งขึ้น



## การออกกำลังกายในเด็กพัฒนาการช้า

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกพัฒนาการช้า ไม่ว่าจะเป็นเด็กกล้ามเนื้ออ่อนแรงหรือเด็กกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง อาจรู้สึกไม่มั่นใจในการจับ สัมผัส และเล่นกับลูก หรืออาจไม่มั่นใจในวิธีการอุ้มลูกว่าจะไปทำอันตรายกับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จนอาจขัดขวางต่อพัฒนาการและการเคลื่อนไหวของลูกได้

หากการจับ สัมผัส เล่น และอุ้ม เป็นไปอย่างถูกวิธี จะช่วยออกกำลังกายกล้ามเนื้อและเพิ่มพัฒนาการแก่ลูกได้ อันค้นแรกเราควรเตรียมกล้ามเนื้อโดยการยืดกล้ามเนื้อก่อน การยืดกล้ามเนื้อสามารถใช้ได้ทั้งในเด็กพัฒนาการสมวัยและพัฒนาการช้า ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะข้อติดในเด็กที่มีปัญหาไม่สามารถควบคุมกำลังกล้ามเนื้อได้

ควรทำด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน โดยจับบริเวณข้อต่อส่วนต่างๆ อย่างเบื่หรือกด ควรทำให้ครบทุกท่าอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

### ข้อมือ

1. กระจกข้อมือขึ้น-ลง ทำซ้ำๆ 10 ครั้ง



2. หายมือลูก โดยใช้มือหนึ่งจับข้อศอก อีกมือจับข้อมือของลูกแล้วบิดปลายแขนของลูกให้หงายตาม ทำอย่างระมัดระวัง ซ้ำๆ ลักษณะแบบมือขอกิ่งของ , 10 ครั้ง

พวงนิ้วมือ



3. ดูปื้นนิ้วมือทั้งห้าของลูกออกอย่างนุ่มนวล เขี่ยคนิ้วแต่ละนิ้ว โดยเฉพาะนิ้วโป้งให้กางออกให้เต็มที่

## ข้อศอก

งอและเหยียดศอก ทำซ้ำ 10 ครั้ง เน้น เหยียดให้สุดและงอให้สุด

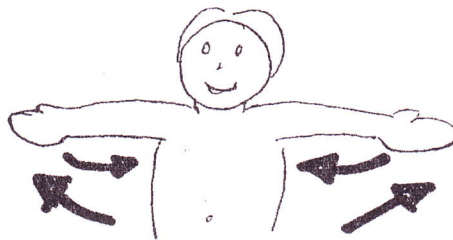


## ข้อไหล่

1. นอนหงายโดยให้แขนแนบลำตัว จากนั้นยกขึ้นตรงๆเหนือศีรษะ โดยทำทีละข้างและระวังอย่าให้ข้อไหล่อึด

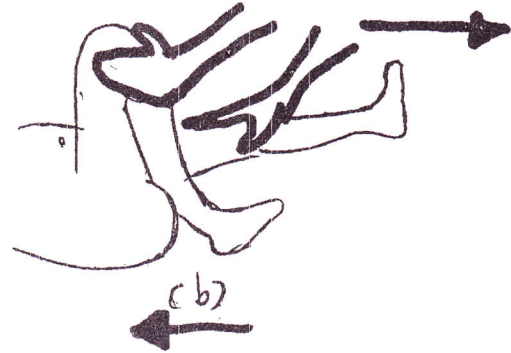
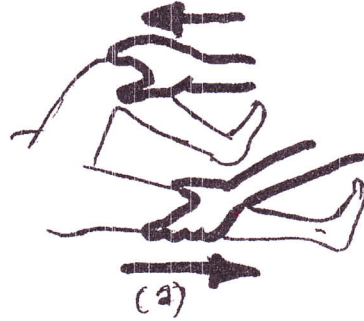


2. กางแขนออกด้านข้างทั้งสองข้าง สลับกับชูแขนขึ้นประกบกันแนวกลางลำตัว ทำ 10 ครั้ง และร้องเพลงประกอบเด็กจะชอบมาก



## ข้อสะโพก , ข้อเข่า และข้อเท้า

1. งอ-เหยียดขาสลับกันซ้าย-ขวา ขาช้างทิ้งอให้ชิดอก ขาช้างที่เหยียดให้เหยียดแนบพื้น 10 ครั้ง



**ประโยชน์ :** จะได้การยืดขาหนีบ , การยืดกล้ามเนื้องอ-เหยียดเข่า , และฝึกความเข้าใจ ในการงอ-เหยียดขาสลับกันอย่างมีจังหวะแก่เด็ก (Passive exercise หรือออกกำลังกายแบบจับทำให้เด็ก)

2. ทำขารูปเลข 4 โดยขาข้างหนึ่งงอเข่าวางทับบนหน้าขาข้างเหยียด ต่อจากคให้ขาข้างงอแบนราบลงในระนาบเดียวกับหน้าท้อง ทำทั้งซ้ายและขวา



หรือ



3. งอเข่าเล็กน้อย ใช้อีกมือหนึ่งกระดกข้อเท้าลูกให้งอขึ้น-ลงเป็นจังหวะ และนุ่มนวล ให้อยู่ในแนวตรงตามแนวกระดูกขา(หน้าแข้ง)

