

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG CHI TRÊN

Giảng viên HD: Nguyễn Đức Sinh
Nguyễn Ngọc Mai Đoan
Nhóm cộng đồng FIH CQPHCN15
TP.HCM tháng 6/2019

LỜI MỞ ĐẦU

Tài liệu này là gì?

Tài liệu này được ví như bộ công cụ, hỗ trợ cho cha mẹ và các trị liệu viên **cách** tập luyện vận động một cách đơn giản và hiệu quả nhất cho các trẻ đang gặp phải vấn đề liên quan đến chi trên

Đối tượng chúng tôi hướng đến?

Trẻ chậm phát triển vận động, CP (bại não), tổn thương thần kinh cánh tay, khuyết chi bẩm sinh, các chấn thương dẫn đến gãy xương, đứt gân,... đặc biệt là các bệnh lý liên quan đến bàn tay.

Mục đích của tài liệu này?

Bằng cách tham gia các hoạt động trò chơi, trẻ có thể:

- Cải thiện, kích thích khả năng hoạt động và làm việc của cơ thể.
- Khai thác tối đa khả năng hoạt động hai tay.
- Kích thích tư duy và trí tưởng tượng.
- Cải thiện khả năng ngôn ngữ, giao tiếp.
- Tác động mạnh mẽ đến đời sống tình cảm của trẻ, cải thiện mối quan hệ giữa trẻ với cha mẹ.
- Tiếp nhận thông tin, học cách xử lý vấn đề, và trải nghiệm cuộc sống.

Mục tiêu cần đạt?

Sau khi tham khảo tài liệu này chúng tôi mong muốn đạt được:

- Cha mẹ có thêm kiến thức về điều trị cho bé thông qua các trò chơi.
- Sách sẽ là nguồn tài liệu để trị liệu viên bổ sung kinh nghiệm về thực hành, dựa vào đó để sáng tạo cái mới phù hợp với từng trẻ, từng hoàn cảnh.
- Trẻ hoàn thiện hoạt động chức năng vận động cầm nắm thô, phân tách các ngón, khả năng vươn tới, thả vật chính xác.
- Giúp trẻ độc lập trong sinh hoạt hằng ngày, ăn uống, vệ sinh cá nhân.
- Phát triển kỹ năng xã hội, kỹ năng giao tiếp với cộng đồng, học tập và phát triển bản thân.

Vai trò của trị liệu viên?

Các chuyên viên vật lý trị liệu nhi khoa sẽ làm việc cùng người chăm sóc để giúp trẻ đạt được tiềm năng tối đa, hoạt động độc lập và thúc đẩy sự tham gia tích cực vào môi trường gia đình, trường học và cộng đồng. Đồng thời họ sẽ áp dụng các kiến thức về vận động chi trên, sự phát triển vận động và chức năng cơ thể để lượng giá theo dõi và can thiệp cho từng tình trạng khác nhau của trẻ.

Vai trò của gia đình?

Gia đình đóng vai trò chính trong việc phát triển toàn diện của trẻ, cha mẹ sẽ kết hợp cùng với các trị liệu viên cùng nhau lên ý tưởng xây dựng chương trình can thiệp và tập luyện cho trẻ khi không có trị liệu viên. Từ đó góp phần cải thiện các kỹ năng vận động, tạo dựng ngôn ngữ, thói quen và phát triển trí tuệ, phục hồi chức năng toàn diện cho trẻ.



Nguyên tắc của việc tập luyện

Theo các khuyến cáo của các nghiên cứu gần đây (Novak et al, 2013) việc tập luyện và theo dõi các trẻ có vấn đề về chức năng chi trên phụ thuộc vào các kỹ thuật trị liệu có chứng cứ cao như: trị liệu hướng mục tiêu, điều trị cường bức cường độ cao 1 tay hay trị liệu 2 tay với cường độ cao hơn so với các kỹ thuật truyền thống trước đây. Để có thể tác động vào sự phát triển não bộ của trẻ đòi hỏi phải có sự lặp lại nhiều lần và tạo hứng thú cho trẻ (quá trình học vận động) để làm được điều này vai trò của người chăm sóc trẻ rất quan trọng (áp dụng mô hình trị liệu lấy trẻ và gia đình làm trung tâm) và chương trình về nhà để trẻ có thể tiếp tục tập luyện để đạt được hiệu quả tập luyện.

Quy trình tập luyện nhìn chung sẽ phụ thuộc vào mức độ tổn thương của từng trẻ và các yếu tố môi trường xung quanh trẻ nên quá trình phục hồi ở các trẻ thì rất khác nhau. Tuy nhiên sẽ có 1 vài nguyên tắc chung:

- ✓ Tập luyện tăng tiến từ gần đến xa (từ khớp vai-khớp khuỷu –khớp cổ bàn tay và ngón tay)
- ✓ Các bài tập có thể tập luyện ở các tư thế khác nhau như nằm-ngồi –đứng tùy tình trạng của trẻ
- ✓ Có thể trợ giúp cho trẻ hoặc thay đổi cách thức thực hiện hoạt động nếu trẻ chưa tự làm được
- ✓ Luôn khuyến khích và khen ngợi trẻ khi trẻ đã nỗ lực thực hiện hoạt động
- ✓ Có thể cố định tay lành khi muốn tập luyện cường độ cao với tay yếu hơn
- ✓ Trao đổi với các trị liệu viên nhi khoa để tạo ra và lựa chọn các hoạt động mà trẻ làm được và thích thú (dựa vào các thế mạnh của trẻ và gia đình)
- ✓ Thường xuyên lượng giá và trao đổi với các trị liệu viên nhi khoa để thay đổi, tăng tiến hay duy trì các mục tiêu trị liệu được đặt ra giữa trị liệu viên và gia đình trẻ

Nhóm bài tập liên quan đến khớp vai:

Mục tiêu:

- Cải thiện hoặc duy trì sự hoạt động tốt nhất của vai
- Làm mạnh các nhóm cơ xung quanh khớp vai của trẻ
- Giúp cho trẻ có thể phản ứng nhanh **và sử dụng thường xuyên khớp vai**

Các bài tập gợi ý:

Boi kem cạo râu hay kem dưỡng trên bảng/tường vượt qua khỏi đầu. không yêu cầu nắm/mở bàn tay, chỉ tập trung vào cử động của vai

1. **Đánh banh - Bắt đầu chậm và di chuyển để đánh banh ở phía trên đầu,qua lại**
2. **Làm vỡ bong bóng – nhìn và tay phải làm vỡ bong bóng xà phòng phía bên hay phía sau, Đánh bóng ở tầm trên đầu**
3. **Đẩy banh hay đồ chơi rớt khỏi đầu bé**
4. **Đeo vòng cổ, Đội nón**
5. **Đánh đổ các chồng khối về các hướng (đánh từ thấp lên cao đến mức vai)**
6. **Gỡ các miếng dán ra khỏi tường**
7. **Đẩy xe lên dốc**
8. **Ném bóng qua lại hoặc vào rổ**
9. **Lấy túi đậu từ bàn và ném ra phía sau**
10. **Đặt các vòng vào 1 cái trụ được đặt ở các vị trí khác nhau**
11. **Ngồi trên ghế tại bàn và đẩy các vật từ ở giữa bàn rớt xuống 1 cái hộp đặt phía dưới bàn bên phải của bé (chấp nhận dùng cẳng tay)**
12. **Tô màu ở phía bên phải của bé (yêu cầu trẻ giữ khuỷu tay cạnh thân mình nếu có thể)**

Bài tập : Đẩy xe lên dốc

- Dụng cụ: bộ đồ chơi đua xe đường dốc hoặc 1 cái dốc cao, xe đồ chơi



- Cách thực hiện:

Cách 1:

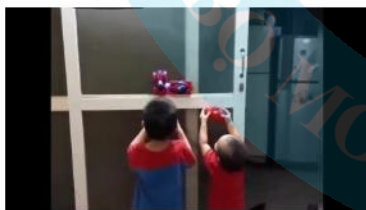
B1: Đặt dụng cụ dưới sàn hoặc trên bàn ở phía trước trẻ.

B2: Trẻ cầm xe đồ chơi bằng bàn tay (có thể hỗ trợ nếu trẻ chưa cầm được)

B2: Hướng dẫn trẻ đẩy xe lên dốc cao để chạm đến điểm đích mà người chăm sóc yêu cầu.(hoặc chạm vào xe để xe lao xuống đất rơi vào đúng cái rổ ở các hướng khác nhau để tăng cử động khớp vai...)



Cách 2: có thể tăng tiến bài tập bằng cách cho trẻ đẩy xe trên tường: đặt điểm đích trên tường cao khỏi đầu trẻ, cho trẻ đứng và đẩy xe chạm tới điểm đích.



- Ghi chú : các dụng cụ nên đặt cao qua đầu sao cho trẻ có thể với tay lên cao được hết tầm.
nếu trẻ chưa cầm nắm được chúng ta có thể hỗ trợ trẻ như: các xe lớn dễ cầm hoặc trẻ chỉ cần chạm vào xe để xe lao xuống
- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ hứng thú khi thực hiện và đáp ứng các mục tiêu mà người chăm sóc đưa ra. Và lặp lại được nhiều lần

Bài tập 2: tô màu ở phía bên phải hoặc trái của trẻ

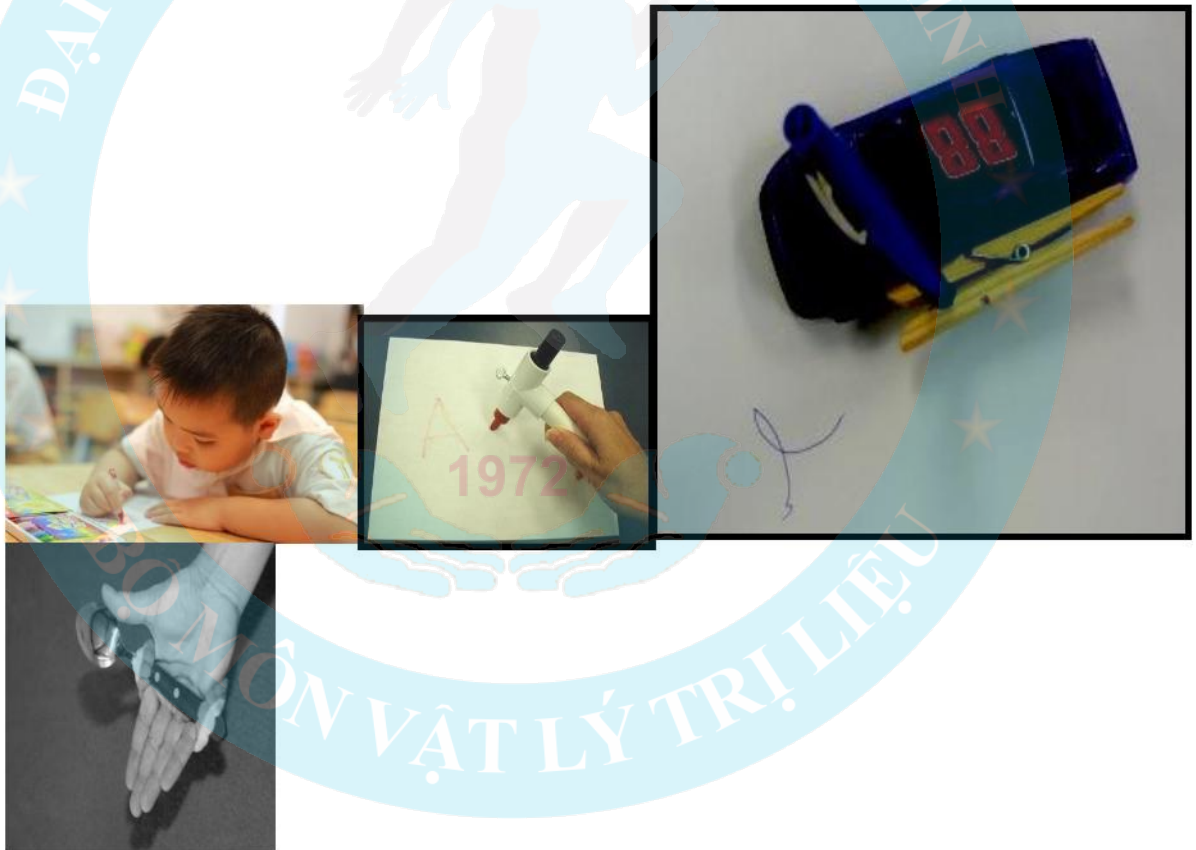
- Dụng cụ: giấy, bút màu



- Cách thực hiện:

Bước 1: cho trẻ ngồi vào bàn với bút màu và giấy ở phía bên phải hoặc trái của trẻ tùy thuộc vào tay bị yếu (giấy và bút luôn ở bên ngoài tay yếu), yêu cầu trẻ giữ khuỷu cánh thân người càng tốt

Bước 2: cho trẻ tô màu theo phương ngang để luyện xoay cánh tay ra phía bên ngoài thân người.



- Ghi chú: khuyến khích trẻ vẽ càng rộng ra phía ngoài càng tốt để cánh tay có thể xoay ra phía bên ngoài nhiều hơn, và trẻ phải đảm bảo ngồi thẳng lưng, bàn học đường phù hợp với tuổi của trẻ. Ghi chú: nếu trẻ khó khăn về cầm bút vẽ chúng ta có thể thay đổi dụng cụ vẽ và cách cầm (hình minh họa)
- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ thích thú tô màu theo sự hướng dẫn của người chăm sóc.

– Bài tập 3: ném vật trúng đích

- Dụng cụ: túi đậu và rổ nhựa



- Cách thực hiện:

B1: cho trẻ ngồi vào bàn, với túi đậu ở phía trên bàn, và rổ nhựa đặt cách trẻ 1 sải tay bên cần tập.

B2 trẻ cầm túi đậu từ bàn (hoặc ở dưới bàn)

B3: hướng dẫn trẻ vươn tay ra thả túi đậu rơi vào rổ để tăng tầm dang vai

- Ghi chú: nếu trẻ chưa cầm nắm được chúng ta có thể cho trẻ dùng tay gạt túi đậu rớt vào rổ dưới bàn ở các hướng khác nhau để tăng hoạt động khớp vai, hoặc sử dụng 2 tay để kẹp và ném vật
- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ thích thú lặp lại nhiều lần và đạt được cử động khớp vai mà người chăm sóc mong muốn.

Bài tập 4: Đặt vòng vào trụ

- Dụng cụ: 1 trụ cao và khoảng 10 cái vòng



- Cách thực hiện:

B1: cho trẻ ngồi trên sàn, trụ cao đặt phía trước trẻ, 10 cái vòng đặt ở các vị trí khác nhau xung quanh trẻ

B2: yêu cầu trẻ cầm từng chiếc vòng (có thể sử dụng cả 2 tay)

B3 hướng dẫn trẻ bỏ những chiếc vòng vào trụ từ vòng lớn đến nhỏ

Có thể tăng tiến bằng cách cho trẻ ngồi trên bàn hay đứng và trụ đựng vòng để ở phía xa trẻ yêu cầu trẻ lấy vòng trên bàn và di chuyển tới vị trí đặt trụ
Sau khi trẻ hoàn thành có thể cho trẻ xô đổ trụ vòng ở các hướng



1972

- Ghi chú: đặt trụ ngang hoặc cao hơn đầu trẻ để có thể tăng hoạt động dang vai và đưa tay lên cao hoặc để các vòng ở dưới sàn nhà cho trẻ cúi nhặt lên
- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ có thể làm được, thích thú lặp lại nhiều lần
Và đạt được mục tiêu đặt ra bởi người chăm sóc.

Bài tập 5: Bài tập 5: ném hoặc đập bóng qua lại. Dụng cụ: 1 quả bóng



- Cách thực hiện:

B1: người chăm sóc cầm bong bóng đứng trước mặt trẻ

B2: ném bóng về phía trẻ và hướng dẫn trẻ chụp bóng.(hoặc hỗ trợ đưa cho trẻ ném bóng với 2 tay trẻ kẹp bóng)

B3: yêu cầu trẻ ném lại bóng cho mình và tiếp tục ném bóng qua lại hoặc đẩy banh trên bàn lăn vào 1 cái rổ bên dưới



- Ghi chú: bắt đầu chậm và di chuyển để đánh banh ở phía trên đầu trẻ và đánh qua lại tầm cao quả bóng không được quá tầm với của trẻ, bóng cao vừa tầm qua đầu trẻ.

- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ thích thú lặp lại nhiều lần và đưa tay lên cao nhất có thể khi đánh bóng.

Bài tập 6: đập bong bóng xà phòng hoặc và bài tập đập các vật trước mặt với tay yếu

- Dụng cụ: 1 cây gậy để đập bóng không quá nặng có thể làm bằng bìa cứng.



- Cách thực hiện:

Bước 1: treo bong bóng hoặc các vật đồ chơi trước mặt trẻ (hoặc thổi bong bóng xà phòng)

Bước 2: cho trẻ cầm gậy và yêu cầu trẻ đập trúng các vật đó



- Ghi chú: nếu trẻ không cầm được gậy thì chúng ta có thể buộc gậy vào tay trẻ (thay muống trong hình minh họa bằng gậy)



- Đánh giá: bài tập đạt hiệu quả khi trẻ hứng thú và thích lặp lại nhiều lần.và cử động khớp vai thường xuyên

Những bài tập liên quan đến khớp khuỷu

Mục tiêu chung

- Tạo thuận cho các hoạt động gập, duỗi, quay sấp, quay ngửa của khuỷu tay
- Tăng khả năng cử động và kiểm soát vận động
- Tăng sức mạnh cơ ở vùng quanh khuỷu
- Cải thiện và duy trì cử động ở khớp khuỷu
- Tăng tính linh hoạt khi thực hiện các chức năng trong sinh hoạt , vui chơi cho trẻ

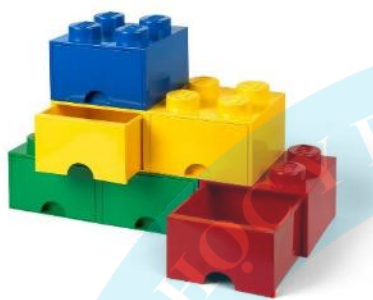
1. Các bài tập gợi ý:

Tập hôn gió, Thổi bong bóng

2. **Vỗ tay với KTV với tay đưa về đường giữa**
3. **Dán sticker lên áo bằng khuỷu gập và đưa tay về đường giữa (giống như hoạt động đưa tay lên ngực để gài nút)**
4. **Đặt lego trên bàn ở xa trẻ nhưng vẫn trong tầm với của trẻ và yêu cầu trẻ lấy các mẫu lego đó lại gần để xếp hình, hoạt động này cải thiện gập khuỷu**
5. **Chơi đất sét trên bàn và cho trẻ lăn đất sét tới và lui**
6. **Chơi thổi kèn hay sáo nhằm cải thiện hoạt động đưa tay lên miệng**
7. **Mang các vòng đeo cổ trẻ để cải thiện gập khuỷu và đưa tay lên đầu (có thể yêu cầu trẻ xỏ các hạt vào dây đeo trước khi đeo lên cổ nhằm cải thiện điều hợp cử động)**
8. **Sử dụng tay phải để mang và cởi vòng tay cho tay trái**
9. **Đập bong bóng được đặt kế bên hay gần người bé**
10. **Đẩy xe rút khỏi bàn, Đẩy bánh qua lại với KTV**
11. **Dán 1 mảnh giấy trên tường và cho trẻ thực hành chạm vào tấm giấy đó**
12. **Đổ nước vào 1 cái ly**
13. **Cho trẻ đứng. đặt 1 món đồ chơi nhỏ trên lòng bàn tay của trẻ, yêu cầu trẻ lật bàn tay cho đồ chơi rớt vào 1 cái thùng trên sàn**
14. **Nhúng 1 miếng bọt biển hay giẻ vào nước và vắt vật đó**
15. **Lật 1 cái Ly úp ngược để tìm vật trong ly**
16. **Cầm xô úp vật, Đánh vật bằng vợt**
17. **Sử dụng đồ chơi đưa thần, gõ vào đầu các con thú đồ chơi. Luôn bắt đầu với bàn tay ngửa. lật tay (sấp) và gõ vào đầu các con thú**

1. Bài tập 1: xây dựng lâu đài:

Dụng cụ: 1 bộ lego (hoặc các khối hình khác)



Cách thực hiện:

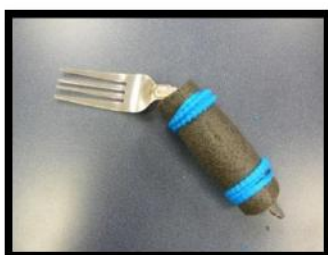
- B1: Cho trẻ ngồi với cái bàn ngang trước mặt ,Đặt 1 bộ lego trên bàn có khoảng cách mà trẻ với tới được
- B2: hướng dẫn trẻ với tay tới trước lấy từng miếng lego
- B3: Yêu cầu trẻ gắn chồng các miếng lego cao lên thành hình lâu đài

Lưu ý: Việc cầm nắm và xếp lên cần có sự hỗ trợ từ người chăm sóc.

Đánh giá: Bài tập có hiệu quả khi trẻ có thể đưa vật từ tay thẳng sang co tay lại đưa vật lại trước mặt và thực hiện nhiều lần.

2. Bài tập 2: Thổi bong bóng

Dụng cụ: 1 bộ đồ chơi thổi bóng nước, 1 dụng cụ đựng xà phòng



Cách thực hiện:

- B1: Chuẩn bị sẵn cây thổi bong bóng và ly xà phòng pha sẵn
- B2: cho trẻ cầm cây thổi hoặc người chăm sóc hỗ trợ trẻ cầm cây thổi bong bóng, có thể cố định cây thổi với tay trẻ bằng băng thun hoặc keo dán (có thể cầm nắm thêm như các hình trên)
- B3: Hướng dẫn trẻ nhúng đầu cây thổi bong bóng vào ly, đưa lên miệng và thổi ra bong bóng.

Đánh giá: Trẻ sử dụng 1 tay cầm cây thổi bong bóng co lại gần miệng và giữ lại được một thời gian ngắn để thổi bong bóng bay ra.

3. Bài tập 3: Rót nước tìm vật

Dụng cụ: 1 ly nước nhỏ và 1 ly cao, bình đựng nước, 1 vật nhỏ nổi được bỏ vừa trong ly (bánh nhỏ, con vịt,..)



Cách thực hiện:

- Bước 1: Chuẩn bị cái bàn ngang trước trẻ, bỏ con vịt vào cái ly lớn và đặt trước mặt trẻ
- Bước 2: Cho trẻ cầm cái ly nhỏ, có thể nhờ sự hỗ trợ hoặc cố định ly lại vào tay trẻ (có thể sử dụng loại ly có tay cầm lớn như hình trên)
- Bước 3: Hướng dẫn trẻ múc nước trong cái thau đựng nước, sau đó đưa lên đổ nước vào cái ly lớn. Tiếp tục như vậy cho đến khi lấy được con vịt. (thay đổi các đồ vật khác nhau cho trẻ hào hứng)

Đánh giá: Trẻ nhắc được ly mức nước và chủ động đưa lên xoay tay đổ vào ly lớn kia, thực hiện thao tác được nhiều lần để tìm được con vịt.

Bài tập 4: Choàng vòng vào cổ và tháo vòng ra

Dụng cụ: 4-5 cái vòng (kích thước lớn hơn vòng đầu trẻ) với cái trụ để vòng



Cách thực hiện:

- Bước 1: Cho trẻ ngồi, đặt cái trụ có vòng đối diện với trẻ sao cho trẻ có thể lấy được
- Bước 2: Hướng dẫn trẻ đưa tay tới nắm lấy cái vòng có hoặc không có sự hỗ trợ của người chăm sóc và đưa ra khỏi cái trụ
- Bước 3: Tiếp tục kích thích trẻ đưa vòng choàng vào cổ cho đến khi hết vòng ở cái trụ thì hoàn thành. Tăng mức độ hoạt động lên khi cho trẻ đổi tư thế từ ngồi sang đứng để thực hiện.

Đánh giá: Bài tập hiệu quả khi trẻ giữ được cái vòng đưa lên theo đường giữa thân người choàng vào cổ và thực hiện được nhiều lần.

Bài tập 5: Đẩy banh qua lại

Dụng cụ: trái banh đồ chơi



Cách thức:

- Bước 1: Cho trẻ ngồi (có 1 người hỗ trợ kế bên trẻ), 1 người ngồi đối diện trẻ (tốt hơn nếu trẻ đứng được)
- Bước 2: Đặt trái banh trước mặt trẻ, ngay đường giữa thân người
- Bước 3: Hướng dẫn trẻ giữ trái banh, sau đó đẩy mạnh qua người đối diện, sau đó là cho trẻ đẩy banh qua các hướng khác nhau. Tiếp tục đẩy banh qua lại với trẻ.

Lưu ý: Nếu chỉ có 1 người chăm sóc có thể cho trẻ đẩy banh vào vật gì đó cho nó ngã, tạo sự hứng thú cho trẻ.

Đánh giá: Trẻ chủ động giữ banh co tay kéo trái banh sát thân người và dùng tay kiểm soát trái banh đẩy về người đối diện. Tốt hơn nữa khi trẻ đẩy được xa hơn và lặp lại được nhiều lần.

Bài tập khớp cổ tay

1. Mục tiêu:

Cải thiện và duy trì khả năng hoạt động ở cổ tay.
Tăng linh hoạt cổ tay cho trẻ.
Tăng khả năng phối hợp các ngón và cổ tay trong cầm nắm các đồ vật.
Cải thiện sức mạnh các cơ ở bàn tay

2. Các bài tập gợi ý:

Vẽ trên mặt phẳng thẳng đứng bằng ngón tay hay cọ—sử dụng cọ giúp tăng cường lực cầm nắm cũng như sử dụng cầm nắm của trẻ (có thể Cố định cọ vài tay trẻ bằng coban hay băng thun)

3. Chơi với kem cạo râu trên tường hay băng

4. Nặn trái banh bằng đất sét và cho bé làm đẹp nó trên bàn. Bé ở tư thế cao hơn bàn nhằm đảm bảo bé duỗi cổ tay khi thực hiện cử động

5. Lăn đất sét thành con rắn

6. Lăn dẹt đất sét bằng 1 trụ tròn (có thể cần trợ giúp từ KTV vì trẻ chỉ sử dụng 1 tay

7. Làm bánh bằng đất sét

8. ấn tạo ra dấu bàn tay trên đất sét hay 1 mảnh giấy được để trên tường

9. Dán các miếng dán lên tường

10. Gỡ các miếng dán ra khỏi tờ giấy

11. đóng dấu lên tường

12. đẩy hoặc lăn trái banh to

13. đẩy xe rơi khỏi bàn

14. Gỡ các miếng Velcro dán trên tường

Bài tập 1: Trả vật về rổ:

Dụng cụ: một chai nước, những khối hình tròn vuông bất kì, một cái rổ.



Cách thực hiện:

Bước 1: yêu cầu trẻ cầm chai nước với bàn tay sắp đặt trên bàn sao cho cổ tay trẻ áp sát mặt bàn.

Bước 2: đặt từng khối hộp trước mặt trẻ yêu cầu trẻ đẩy rơi vào rổ với tay cầm chai nước cổ tay áp sát mặt bàn.(đẩy rơi ở các hướng khác nhau)

Bước 3: sau mỗi lần đẩy yêu cầu trẻ kéo chai nước về và tiếp tục đẩy rơi các khối gỗ còn lại

Đánh giá:

Đạt hiệu quả: trẻ chơi một cách thích thú làm được nhiều lần, trẻ luôn duy trì cổ tay áp sát bàn.

Chưa đạt: khi trẻ nhấc cánh tay lên trong lúc đẩy vật, trẻ không đẩy vật rơi khỏi bàn.



Bài tập 2: Trẻ học làm bánh:

Dụng cụ: những mẩu đất sét nhiều màu, 1 cái bàn vừa với trẻ:



Cách thực hiện:

Bước 1: hướng dẫn trẻ vo những mẩu đất sét thành vật hình dáng tròn hoặc các hình khác (nếu trẻ không làm được thì người chăm sóc giúp trẻ).

Bước 2: đặt những vật bằng đất sét trước mặt trẻ, mỗi vật cách nhau 1 gang tay.

Bước 3: yêu cầu trẻ lần lượt làm đẹp các viên đất sét bằng lòng bàn tay mình càng đẹp càng tốt.(tăng tiến bằng cách nghiêng mặt bàn)

Đánh giá:

Đạt hiệu quả: khi trẻ chơi cách thích thú, lặp lại nhiều lần, trẻ dùng sức của lòng bàn tay để làm đẹp đất sét.

Chưa đạt: khi trẻ lặp lại ít, trẻ dùng sức ở cổ tay .



Bài tập 3: Đẩy xe đi siêu thị.

Dụng cụ: một chiếc xe đẩy hợp với chiều cao của trẻ, nhiều đồ vật bất kì (đa dạng càng tốt).(hoặc có thể cho trẻ vịn tay và chân trẻ đá 1 trái banh vào rổ giúp trẻ phải nắm tốt hơn)

Cách thực hiện:

Bước 1: đặt xe đẩy phía trước trẻ, hướng về phía tủ đồ chơi

Bước 2: yêu cầu trẻ dùng tay cầm chắc thanh ngang xe đẩy.(có thể hỗ trợ trẻ)

Bước 3: hướng dẫn trẻ đẩy xe đến tủ đồ chơi và yêu cầu trẻ lấy các loại đồ chơi theo yêu cầu rồi đẩy xe trở về



Đánh giá:

Đạt hiệu quả: khi trẻ thích thú và đẩy được quãng đường dài mà không buông xe đẩy.

Chưa đạt: khi trẻ đẩy được quãng đường ngắn và thường xuyên buông tay cầm.

- Bài tập 4: Ném banh (túi đậu) vào rổ.

Dụng cụ: những trái banh nhựa vừa bàn tay trẻ, một cái rổ.



Cách thực hiện:

Bước 1: đặt cái rổ trước mặt trẻ sao cho phù hợp với lực ném của trẻ.

Bước 2: yêu cầu trẻ cầm bóng với lòng bàn sắp, cổ tay duỗi.

Bước 3: hướng dẫn trẻ ném trái bóng (túi đậu) vào rổ, chú ý dùng lực cổ tay, có thể tăng độ khó bằng cách di chuyển rổ ra xa.

Đánh giá:

Đạt hiệu quả: khi trẻ thích và lặp lại nhiều lần, trẻ dùng cổ tay để ném và nhiều lần ném được vào rổ

Chưa đạt: trẻ không muốn ném, hay không dùng lực ở cánh tay nhiều(ít dùng lực cổ tay).



- **Bài tập 5: Trẻ xếp hình.**

Dụng cụ: những tấm xếp hình bằng keo dán với những mảnh ghép lớn khoảng tay trẻ.



Cách thực hiện:

Bước 1: treo tấm xếp lên tường sao cho trẻ có thể dán tới được.

Bước 2: yêu cầu trẻ lấy mảnh ghép ra khỏi tấm xếp hình.(có thể hỗ trợ trẻ)

Bước 3: hướng dẫn trẻ dán mảnh ghép càng chặt càng tốt sao cho đúng tấm hình.(tăng tiến ở các tư thế ngồi và đứng)

Đánh giá:

Đạt hiệu quả: khi trẻ thích thú thực hiện được nhiều lần và dán chắc mảnh hình vào đúng ô.

Chưa đạt: khi trẻ làm được ít, dán lỏng lẻo và lộn vị trí.



Mở và phân tách các ngón tay

MỤC TIÊU:

- Tăng tính khéo léo của các ngón tay
- Trẻ làm quen, thích nghi dần với cảm giác bàn tay, ngón tay
- Thông qua các trò chơi, trẻ được học tập kỹ năng, kích thích sự sáng tạo, tăng cường hoạt động của vùng bàn tay, ngón tay và các vùng khác trên cơ thể.

1. **hoạt động 1:** chỉ làm vỡ bong bóng hay chỉ vào màn hình cảm ứng (phần mềm “toddlers bubble pop”) (ban đầu có thể cho tay được nâng đỡ trên 1 cái gối và cổ tay ở phía cạnh ngoài vì vậy trọng lực sẽ hỗ trợ)
2. **Hoạt động 2:** sử dụng 1 ngón tay để chìm 1 đồ chơi xuống nước
3. **Hoạt động 3:** đẩy xe rớt khỏi bàn bằng 1 ngón tay
4. **Đặt 1 vật trong tay bé và khuyến khích bé mở tay ra (i.e. thả vật vào nước khi rung lắc tay)- khối lượng,kích cỡ**
5. **Hoạt động 5:** hỏi trẻ 1 câu hỏi và yêu cầu trẻ chỉ vào câu trả lời (thẻ tranh hoặc chuyện)
6. **Hoạt động 6:** chỉ chọt vào đất sét để tạo ra mặt cười
7. **Hoạt động 7:** đẩy hòn bi/xo xuống 1 cái dốc bằng ngón tay
8. **Hoạt động 8:** làm vỡ bong bóng
9. **Các trò chơi cảm giác trong nước hay với kem đánh răng,cạo râu hay kem dưỡng , thau đậu...**
10. **Đẩy 1 vật mềm trên bàn với ngón tay duỗi (banh vải)**
11. **Đánh phím đàn**

Bài tập 1: Tắm con vật

- Dụng cụ: thú dẻo loại rỗng ruột, thau nước.

- Cách thực hiện:

Bước 1: Cho trẻ ngồi hoặc đứng trước thau nước.

Bước 2: Yêu cầu trẻ sử dụng một ngón tay để chìm con thú xuống nước.



Bước 3: Đếm từ 1 đến 5 rồi cho trẻ thả tay ra để con thú nổi lên.

- Lưu ý: Có thể thay thế con thú bằng bất kì hình dạng, màu sắc nào trẻ thích mà cùng chức năng. Tránh để trẻ dùng cả bàn tay để chìm thú xuống nước. Nếu trẻ đã thích thú, có thể đặt thau nước ở các vị trí khác nhau để trẻ tự tìm tới.

- Đánh giá: + Bài tập đạt hiệu quả khi trẻ có thể dùng một ngón tay chìm thú xuống mặt nước và giữ được trong 5 giây, thích thú tìm đến chơi ngay cả khi ở ngoài tầm với trẻ.

+ Không đạt khi trẻ không hứng thú với trò chơi, chỉ thích cầm và ném đồ chơi.

Bài tập 2: Đẩy xe ô tô

- Dụng cụ: xe ô tô đồ chơi (tốt nhất là loại bằng gỗ)

- Cách thực hiện:



Bước 1: Cho trẻ ngồi trên ghế hoặc đứng trước mặt bàn.

Bước 2: Yêu cầu trẻ dùng một ngón tay đẩy xe chạy về phía trước đến điểm chỉ định (bãi đậu xe) hoặc rớt vào rổ đặt dưới bàn.

- Lưu ý: Thay đổi kích thước và trọng lượng xe theo khả năng của trẻ. Có thể vẽ đường chạy hoặc thay đổi mặt bàn để tăng độ khó và tạo sự thích thú hơn cho trẻ.

- Đánh giá: + Bài tập đạt hiệu quả khi trẻ chỉ dùng một ngón tay đẩy xe ô tô về đến đích, hứng thú và thực hiện được nhiều lần

+ Không đạt nếu trẻ chỉ cầm và đẩy xe ô tô bằng cả bàn tay.

Bài tập 3: Xé dán giấy

- Dụng cụ: giấy xé dán nhiều màu, keo hồ, bìa cứng

- Cách thực hiện:



Bước 1: Cho trẻ ngồi trên ghế với dụng cụ phía trước mặt.

Bước 2: Yêu cầu trẻ dùng ngón cái và ngón trỏ cầm và xé giấy thành các hình dạng khác nhau.

Bước 3: Dán các mảnh giấy đã xé vào bìa cứng bằng keo hồ rồi dùng cả bàn tay ấn vào giữ chặt để keo khô.

- Lưu ý: Xé dán thành các hình dạng nhất định và quen thuộc với trẻ. Tăng độ khó bằng cách tăng độ dày của giấy và độ phức tạp của hình dạng.

- Đánh giá: + Đạt hiệu quả khi trẻ giữ và xé được bằng hai ngón tay, xòe và ấn giữ được bàn tay vào bìa cứng.

+ Không đạt khi trẻ nắm cả bàn tay để xé.

Bài tập 4: Đánh đàn piano

- Dụng cụ: đàn piano (đàn đồ chơi hoặc đàn thật tùy khả năng)

- Cách thực hiện:



Bước 1: Cho trẻ ngồi đối diện với đàn.

Bước 2: Yêu cầu trẻ dùng đầu ngón trỏ ấn vào phím đàn thành các giai điệu đơn giản như bài "Kia con bướm vàng" hoặc "Twinkle twinkle little star".

- Lưu ý: Chọn các giai điệu mà trẻ thích. Tránh để trẻ sử dụng cả bàn tay để ấn phím đàn. Khi đã quen dần có thể chuyển sang các ngón khác với các giai điệu phức tạp hơn.

- Đánh giá: + Đạt hiệu quả khi trẻ ấn được các phím đàn bằng đầu ngón trỏ.

+ Không đạt khi trẻ dùng cả bàn tay để gõ phím.

Bài tập 5: Phơi đồ giúp mẹ

- Dụng cụ: kẹp gỗ, sợi dây dài cột ngang tầm với trẻ, vài bộ quần áo nhỏ.

- Cách thực hiện:

Bước 1: Cho trẻ đứng đối diện với sợi dây, kẹp gỗ và áo quần đặt phía dưới.

Bước 2: Yêu cầu trẻ cúi xuống một tay lấy quần áo, tay kia lấy kẹp gỗ.



Bước 3: Dùng đầu ngón cái và ngón trỏ bóp mở kẹp ra rồi gắn áo quần lên các sợi dây (người chăm sóc có thể làm mẫu trước).

- Lưu ý: Điều chỉnh độ cao các sợi dây tăng tiến dần tùy thuộc vào tầm với trẻ. Tăng độ khó bằng cách cho trẻ chuyển kẹp từ dây cao sang dây thấp hơn và ngược lại.

- Đánh giá: + Lực ngón tay trẻ đủ mạnh để mở kẹp và giữ đủ lâu để gắn vào các sợi dây.

+ Không đạt khi trẻ dùng cả bàn tay để mở kẹp và giữ kẹp.

Nhóm trò chơi hoạt động liên quan đến bài tập nghiêng trụ - nghiêng quay

1. Mục tiêu của bài tập

- Tăng sự điều hợp sức mạnh cử động vẫy cổ tay
- Tăng sự linh hoạt của cổ tay từ đó giúp cải thiện chức năng bàn tay
- Tạo sự thích thú để trẻ tham gia các hoạt động luyện tập

2. Các bài tập hướng dẫn:

3. **Tạo ra âm thanh bằng cách lắc 1 cái chùy tạo nhạc hay đàn tambourine theo hướng nghiêng quay/trụ. Có thể dùng coban để buộc đồ chơi vào tay trẻ**
4. **Bôi kem, làm bẩn với bàn tay mở và duỗi, đảm bảo cử động ở cổ tay nhiều hơn ở vai**
5. **Vẽ với cọ với các cử động điều hợp ở cổ tay**
6. **Lau bàn với giẻ, đảm bảo có các cử động phối hợp ở cổ tay**
7. **Vặn mở và đóng nắp hộp. có thể bắt đầu với các nắp hộp lỏng sau đó chặt dần**
8. **Lăn đất sét thành các viên bi trên bàn hay trên bàn tay còn lại**
9. **Bẫy bánh tói lui với bạn hay KTV**
10. **Tô màu với cẳng tay không cử động mà cử động ở cổ tay**

A. Trò chơi âm nhạc

- Dụng cụ: chùy tạo nhạc, lục lạc, đàn tambourine,...



- Cách thực hiện:

- Bước 1: cho trẻ đứng hoặc ngồi, một tay trẻ cầm dụng cụ tạo nhạc
- Bước 2: Hướng dẫn cho trẻ tạo ra âm thanh bằng cách nghiêng cổ tay hướng về phía ngón út và ngón cái (nghiêng trụ - nghiêng quay),**GHI CHÚ: có thể làm mẫu cho trẻ tạo sự thích thú để trẻ làm theo, nếu trẻ chưa cầm được có thể dùng băng thun buộc vào tay trẻ (hình minh họa chế tạo cách cầm nắm cho trẻ dễ dàng hơn)**



- Ghi chú: chú ý cách trẻ làm nếu trẻ dùng khuỷu tay để lắc dụng cụ thì có thể trợ giúp cố định khuỷu tay trẻ



- Đánh giá:
 - Bài tập đạt hiệu quả cao khi cử động của trẻ tạo ra ở cổ tay nhiều hơn vai, khuỷu tay và cử động nghiêng về phía ngón út và cái nhiều hơn gấp cổ tay
 - Những dụng cụ có màu sắc rực rỡ và âm thanh to rõ sẽ tạo sự thích thú cho trẻ luyện tập

B. Đập chuột chũi

- Dụng cụ: bộ đồ chơi đập chuột chũi



- Cách thực hiện:
 - Bước 1: cho trẻ ngồi vào bàn hoặc có thể ngồi trên sàn nhà với đồ chơi đặt trước mặt trẻ
 - Bước 2: hướng dẫn trẻ cầm búa đồ chơi với vị thế ngón út hướng xuống sàn nhà và ngón cái hướng lên trần nhà
 - Bước 3: hướng dẫn trẻ dùng lực cổ tay để đập chuột chũi trong trò chơi
- Ghi chú: luôn giữ cổ tay ở vị thế ngón cái hướng lên trần và ngón út hướng xuống phía sàn nhà, có thể cố định khuỷu tay trẻ nếu trẻ không thực hiện ở cổ tay mà chỉ thực hiện cử động bằng khuỷu tay và vai
- Đánh giá:
 - Đánh giá khả năng thực hiện của trẻ bằng lực và độ chính xác của mỗi lần đập chuột của trẻ
 - Luôn động viên khuyến khích để tạo sự thích thú cho trẻ

C. Vận mở nắp hộp

- Dụng cụ: hộp bánh hoặc hộp đựng đồ có nắp vận



- Cách thực hiện:
 - Bước 1: cho trẻ ngồi trên sàn hoặc bàn với dụng cụ đặt ở phía trước mặt
 - Bước 2: một bàn tay cầm nắp hộp và một bàn tay giữ thân hộp



- Bước 3: hướng dẫn trẻ dùng một tay vặn mở nắp hộp với bàn tay nằm sấp song song với nắp hộp.



- Ghi chú: 1. có thể đặt vật yêu thích của trẻ vào trong để khuyến khích trẻ thực hiện, 2. chọn hộp có nắp và kích thước phù hợp với tay trẻ (to quá sẽ gây khó khăn trong việc cầm nắm của trẻ và ngược lại nếu nhỏ quá trẻ có thể cầm đọc nắp khó kiểm soát bài tập)
- Đánh giá: đánh giá khả năng thực hiện của trẻ bằng thời gian mở của trẻ và độ chặt của nắp hộp
- Có thể tăng tiến bằng cách đóng nắp chặt dần hoặc những hộp có nhiều ren xoáy hơn

D. Bôi kem cạo râu lên băng

- Dụng cụ: kem cạo râu, băng nhựa (có thể dùng tường nhà có lát gạch men hoặc gương hay kính)



- Cách thực hiện:

- Bước 1: Cho trẻ đứng hoặc ngồi đối diện với bảng
- Bước 2: Bôi kem lên tay trẻ.
- Bước 3: Hướng dẫn trẻ bôi phần kem trên gương bằng lòng bàn tay



- Ghi chú: hướng dẫn trẻ giữ tư thế bàn tay mở và duỗi, đảm bảo thực thực hiện cử động ở cổ tay nhiều hơn vai và khuỷu

- Đánh giá:

- đánh giá khả năng thực hiện của trẻ bằng cách yêu cầu trẻ bôi theo những đường có sẵn
- trẻ có gặp khó khăn nào không (không thể kiểm soát cử động, không thể vẽ theo mẫu) hay trẻ có dùng cổ tay để vẽ không (trẻ có thể dùng vai và khuỷu tay để vẽ)

E. Tô màu

- Dụng cụ: cọ, màu nước, giấy vẽ



- Cách thực hiện:

- Bước 1: cho trẻ ngồi trên ghế với dụng cụ để trên bàn



- Bước 2 yêu cầu trẻ cầm cọ với khuỷu tay cố định (có thể cố định trên bàn).

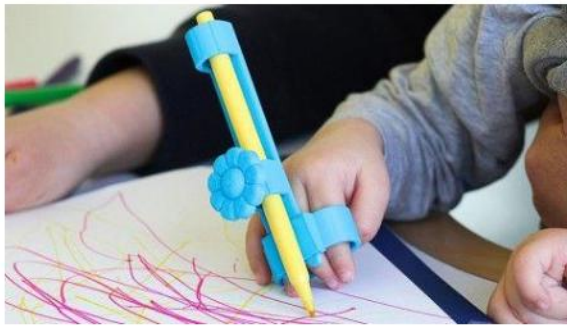
- Bước 3: Hướng dẫn trẻ dùng cổ tay để vẽ/ tô màu theo cử động hướng về ngón cái và ngón út



- Ghi chú: nên lồng ghép bài tập vào trò chơi hay thử thách để tăng sự thích thú cho trẻ.



Dụng cụ Easy hold



- Đánh giá: Có thể tăng tiến bằng cách yêu cầu trẻ vẽ theo mẫu (là các đường ngang dọc hoặc các hình mẫu)



Nhóm bài tập ổn định chi trên – cổ tay

1. Mục tiêu:

_ Tăng sức mạnh và ổn định của chi trên

Các bài tập gợi ý:

- Đặt sét - kéo và nhào bằng tay phải
- Velcro – trẻ sử dụng tay phải để gỡ Velcro ra (bạn có thể giúp trẻ đặt tay trên velcro, tập trung vào các cử động kéo gỡ ra)
- Cho trẻ dùng tay phải giữ 1 cái xô và đổ (nước, đậu hay thả đồ chơi) vào xô làm nó nặng hơn
- Trẻ giữ 1 cái hộp bằng tay phải trong khi KTV kéo mở cái nắp (các hộp khác nhau)
- Giữ những khối hộp xếp hình gài được vào nhau trong lúc KTV kéo tách 2 khối đó rời nhau
- Giữ gậy lúc chơi (vd. Cầm đồ thổi bong bóng xà phòng hay gậy đánh trống)
- Kéo khóa (ví dụ áo khoác) – tay phải giữ chặt vạt áo
- Gỡ những hạt được dính vào đất sét, hoặc Các hoạt động đòi hỏi bé phải kéo tách rời các khối
- Trò chơi nhặt vật (dùng kẹp hoặc các ngón tay)
- Cầm giữ 1 cái túi (như là 1 cái túi đựng sách)
- Đổ nước từ bình ra ly
- Chơi kéo co
- Đặt sét – bóp nặn bằng tay

Bài tập 1: Giữ xô

+ Dụng cụ: Xô đồ chơi (xô nhỏ loại có quai xách)

+ Cách thực hiện:

. Bước 1: Cho trẻ dùng 2 tay giữ 1 cái xô

. Bước 2: Người chăm sóc đổ nước vào xô hoặc thả đậu (đồ chơi..) để làm xô nặng hơn

. Bước 3: Yêu cầu trẻ giữ vững xô ở tư thế đứng hoặc ngồi

+ Ghi chú:

. Tránh chọn xô quá to sẽ làm khó khăn cho trẻ giữ vững xô



- . Tránh bỏ đồ vật vào quá sức của trẻ. Nên tăng tiến dần từ 0,5 kg trở lên
- . Có thể tăng tiến bằng cách cho trẻ và người chăm sóc cùng di chuyển khi xách xô nước

+ Đánh giá

- . Bài tập đạt hiệu quả: Trẻ có thể giữ vững xô
- . Bài tập chưa đạt hiệu quả: Trẻ gặp khó khăn trong việc cầm nắm => Người chăm sóc hỗ trợ trẻ cầm xô để thực hiện cử động nhằm tránh trẻ chán nản

_ Bài tập 2: Gỡ nắp hộp

+ Dụng cụ: Hộp nhựa(hộp bánh kẹo,...)



+ Cách thực hiện:

- . Bước 1: Yêu cầu trẻ giữ hộp bằng 1 tay hoặc 2 tay
- . Bước 2: Người chăm sóc kéo mở nắp trong khi trẻ cố gắng giữ đáy hộp được cố định
- . Bước 3: Có thể làm ngược lại cho trẻ mở nắp hộp

+ Ghi chú:

- . Có thể tạo thích thú bằng cách bỏ những vật dụng, đồ chơi hoặc bánh kẹo
- . Tăng tiến bằng hộp có nắp chặt hơn hoặc yêu cầu trẻ sử dụng 1 tay giữ và tay còn lại thì mở nắp

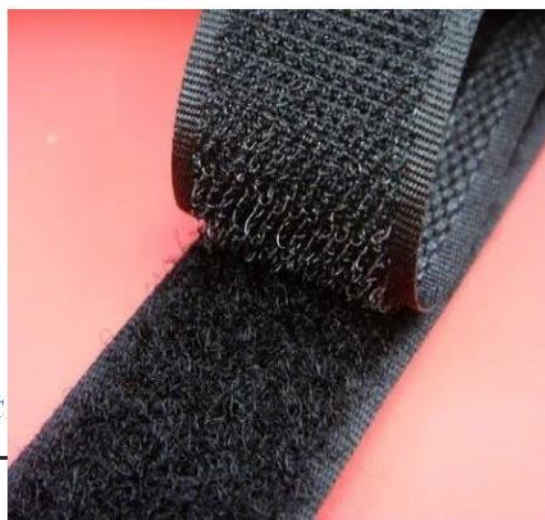
+ Đánh giá:

- . Bài tập đạt hiệu quả: Trẻ có thể giữ cố định được chiếc hộp một cách chắc chắn
- . Bài tập chưa đạt hiệu quả: Trẻ sẽ bị buông lực khi cố kéo nắp hộp => Hỗ trợ bằng cách mở một phần nắp hộp

_ Bài tập 3: Gỡ miếng velcro dán tường

+ Dụng cụ: 8 – 12 miếng velcro cắt sẵn

+ Cách thực hiện:



Bước 1: Dán so le miếng velcro (như hình) trên tường theo vị trí từ thấp (ngang ngực) đến cao qua đầu ở khoảng cách mà trẻ còn có thể chạm tay tới được

Bước 2: Yêu cầu trẻ đưa tay lên thực hiện cử động gỡ miếng velcro

+ **Ghi chú:** Có thể kích thích trẻ bằng việc đính những đồ chơi nhỏ dán kèm miếng velcro

+ Đánh giá

Bài tập đạt hiệu quả: Trẻ có thể gỡ được tất cả các miếng velcro dán tường từ vị trí thấp đến cao. Và có thể yêu cầu trẻ dùng 1 tay để gỡ, tay còn lại để sau lưng

. Bài tập chưa đạt hiệu quả: Trẻ không gỡ được miếng velcro => người chăm sóc hỗ trợ bằng việc mở 1 phần nhỏ của miếng velcro

_ Bài tập 4: Tưới cây

+ Dụng cụ: Bình tưới cây loại nhỏ nhẹ trẻ em có thể xách được, 1 chậu cây.

+ Cách thực hiện:

Bước 1: đổ nước vào bình lượng vừa phải (0,5l – 2l) tùy vào sức của trẻ

Bước 2: Yêu cầu trẻ sử dụng 1 hoặc 2 tay cầm bình

Bước 3: Hướng dẫn trẻ nghiêng bình tưới nước cho cây cho đến khi hết nước. tiếp tục với những cây khác.

+ **Ghi chú:** Lựa chọn các loại bình có màu sắc bắt mắt để trẻ cảm thấy thích thú khi thực hiện hoạt động

+ Đánh giá

. Bài tập đạt hiệu quả: Trẻ có thể cầm nắm bình tưới bằng 1 tay, 2 tay và thực hiện cử động tưới cây 1 cách hiệu quả

. Bài tập chưa đạt hiệu quả: Trẻ gặp khó khăn trong cử động đưa bình nước lên cao và tưới cây => hỗ trợ cầm giúp trẻ



_ Bài tập 5: Vớt đồ vật trong thau nước

+ Dụng cụ: Vớt, đồ chơi trong thau (loại nhỏ - lớn), rổ đựng đồ chơi

+ Cách thực hiện:



Bước 1: đặt 1 thau nước đầy trước mặt trẻ, bỏ những vật dụng, đồ chơi nhỏ (lớn) vào thau

Bước 2: yêu cầu trẻ cầm vớt bằng 1 hoặc 2 tay

Bước 3: hướng dẫn trẻ vớt chính xác loại đồ chơi được yêu cầu trong thau nước ra bỏ vào rổ

+ **Ghi chú:**

. Các đồ vật không nên quá nặng vì sẽ gây khó khăn cho trẻ khi thực hiện hoạt động

. Có thể tăng tiến bước 2 bằng cách cho trẻ thay đổi tư thế ngồi hoặc đứng để làm bài tập

+ **Đánh giá**

. Bài tập đạt hiệu quả: Trẻ có thể vớt chính xác những đồ vật được yêu cầu

. Bài tập chưa đạt hiệu quả: Trẻ gặp khó khăn khi cầm nắm vớt



