

BABY IN HEART

TÀI LIỆU PHÁT TAY

GV: Nguyễn Đức Sinh & Nguyễn Vũ Thị Kim Liên
SV: Nguyễn Nhật Trường & Hồ Thị Thảo Vy

LỜI MỞ ĐẦU

Tài liệu này là gì?

Tài liệu này là một công cụ giúp bố mẹ, những người chăm sóc cho các trẻ CP có thể lượng giá được tình trạng của trẻ, những cách đặt tư thế đúng, những bài tập luyện phù hợp với mức độ của từng trẻ, để giúp trẻ đạt được mức độc lập cao nhất có thể, giảm thời gian của bố mẹ dành ra để chăm sóc cho trẻ.

Đối tượng chúng tôi hướng đến?

Các trị liệu viên Vật lý trị liệu liên quan đến phục hồi chức năng cho trẻ khuyết tật để họ có thể cung cấp và chuyển giao kỹ thuật cho gia đình của trẻ khuyết tật . Hướng dẫn cũng hữu ích cho bất kỳ chuyên gia nào quan tâm đến phục hồi chức năng cho trẻ, đặc biệt ở các nơi vùng khó tiếp cận được các trung tâm phục hồi chức năng.

Mục đích của tài liệu này?

Mục đích của bộ tài liệu không chỉ là một nguồn tài liệu thực hành mà còn là một phương tiện giáo dục để hỗ trợ nhân viên y tế và cộng đồng về hướng dẫn cách chi tiết nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho trẻ có được kết quả phục hồi tốt nhất với mức độ bệnh tật của từng trẻ.

Một vài lưu ý !

Bộ tài liệu này được xây dựng trên bộ công cụ **đo lường chức năng vận động thô** (Gross Motor Function Measure) và từ đó nhóm chúng tôi triển khai **mô tả chi tiết** các bài tập trị liệu để mong muốn trẻ có thể từng bước đạt được các chức năng này thông qua các **mục tiêu và lượng giá** tùy thuộc vào khả năng của từng trẻ , và các hướng dẫn này không có ý định đóng vai trò như một chuẩn mực của các bài tập trị liệu.

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	1
MỤC LỤC	2
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	4
BÀI 1: NẪM NGỬA XOAY ĐẦU SANG HAI BÊN	5
BÀI 2: NẪM NGỬA ĐƯA 2 TAY ĐẾN ĐƯỜNG GIỮA THÂN NGƯỜI	6
BÀI 3: NẪM NGỬA NGÓC ĐẦU DẬY	7
BÀI 4 : NẪM NGỬA CHUYỂN THỂ SANG NẪM SẤP	8
BÀI 5 : NẪM SẤP NÂNG ĐẦU	9
BÀI 6 : NẪM SẤP TRÊN CẰNG TAY, NÂNG ĐẦU, THẰNG TAY	10
BÀI 7 : NẪM SẤP CHỊU SỨC THẰNG KHỦY TRÊN 1 TAY, TAY CÒN LẠI SỬ DỤNG HẾT ROM	11
BÀI 8 : NẪM SẤP CHUYỂN SANG NẪM NGỬA	12
BÀI 9 : NẪM SẤP XOAY NGƯỜI SANG 2 BÊN, SỬ DỤNG CÁC CHI	13
BÀI 10 : NẪM SẤP TRƯỜN TỚI TRƯỚC	14
BÀI 11 : QUỠ 4 ĐIỂM, DUY TRÌ TRỌNG LỰC TRÊN 2 TAY VÀ 2 GỐI	15
BÀI 12 : QUỠ 4 ĐIỂM CHUYỂN SANG NGỒI	16
BÀI 13 : NẪM NGỬA NẪM 2 TAY TỰ NGỒI DẬY VỚI KIỂM SOÁT ĐẦU	17
BÀI 14 : CHUYỂN TỪ NẪM NGỬA SANG NẪM NGHIÊNG	18
BÀI 15 : CHUYỂN TỪ NẪM NGHIÊNG SANG NGỒI	19
BÀI 16 : KIỂM SOÁT, DUY TRÌ Ở TƯ THẾ NGỒI	20
BÀI 17: ĐỨNG, 2 TAY VỊN GHẾ, ĐI NGANG	21
BÀI 18: ĐỨNG, KTV NẪM HAI TAY BÉ ĐI TỚI TRƯỚC	22
BÀI 19: ĐỨNG, ĐI TỚI TRƯỚC SAU ĐÓ ĐI VÒNG TRỞ LẠI VỊ TRÍ CŨ	23
BÀI 20: ĐỨNG, BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT	24
BÀI 21: ĐỨNG, VỊN 1 THANH VỊN, BƯỚC 2 CHÂN LÊN XUỐNG CẦU THANG	25
BÀI 22: CHUYỂN TỪ NGỒI GHẾ SANG ĐỨNG	26

BÀI 23: CHUYỂN TỪ NỬA QUỖ SANG ĐỨNG	27
BÀI 24: CHUYỂN TỪ TƯ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI TRÊN SÀN	28
BÀI 25: CHUYỂN TỪ TƯ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI XỎM	29
BÀI 26: ĐỨNG XOAY THÂN	30
BÀI 27: ĐỨNG VỚI BÀN ĐỨNG THẲNG	31
BÀI 28: NẪM SẤP, CHUYỂN SANG QUỖ 4 ĐIỂM	32
BÀI 29: CHUYỂN THẾ TỪ NGỒI 1 BÊN SANG QUỖ 4 ĐIỂM	33
BÀI 30: ỔN ĐỊNH Ở TƯ THẾ QUỖ 4 ĐIỂM	34
BÀI 31: BÒ Ở TƯ THẾ QUỖ 4 ĐIỂM	35
BÀI 32: CHUYỂN THẾ TỪ QUỖ 4 ĐIỂM SANG QUỖ 2 ĐIỂM	36
BÀI 33: CHUYỂN TỪ NGỒI 1 BÊN SANG QUỖ 2 ĐIỂM	37
BÀI 34: ỔN ĐỊNH TƯ THẾ QUỖ 2 ĐIỂM	38
BÀI 35: CHUYỂN TỪ QUỖ 2 ĐIỂM SANG NỬA QUỖ VÀ ỔN ĐỊNH Ở TƯ THẾ NỬA QUỖ	39

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Bộ tài liệu hướng dẫn dành cho Người Chăm Sóc để tập luyện dành cho các trẻ chậm phát triển về vận động.

Sách được trình bày dưới dạng từng bài tập riêng biệt. Mỗi bài tập được trình bày gồm các phần:

- Phần mô tả: mô tả chi tiết cách thức thực hiện bài tập, sử dụng dụng cụ để tập luyện, gợi ý một số cách để có thể kích thích các bé hứng thú với bài tập hơn....
- Phần dụng cụ: các dụng cụ, các vật để hỗ trợ lúc tập.
- Phần mục đích: nêu rõ công dụng của bài tập tác động lên bé.
- Phần đánh giá: đánh giá dựa trên sự trợ giúp để bé hoàn thành bài tập. Cụ thể, thang điểm đánh giá như sau:
 - 0 : không có khó khăn 0-4% (*không cần sự trợ giúp*)
 - 1: hơi có khó khăn 5-24% (*được giám sát*)
 - 2: có khó khăn vừa 25-49% (*được dùng lời nói nhắc nhở*)
 - 3: khó khăn nghiêm trọng 50- 95% (*được trợ giúp 1 phần*)
 - 4: khó khăn toàn bộ 96- 100% (*được trợ giúp hoàn toàn*)
- Phần ghi chú dành cho Người Chăm Sóc : có thể ghi những thay đổi bài tập để Chuyên Viên VLTL có thể lưu ý để thay đổi cho phù hợp với bé, bé có hứng thú với bài tập và hợp tác hay không ?,...

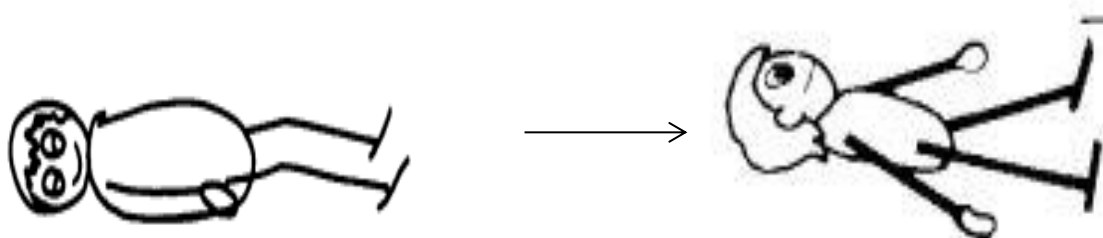
Sách còn có phần hình ảnh minh họa, nhưng vẫn còn trong giai đoạn hoàn thiện. Nên hy vọng những hình minh họa có thể góp phần để Người Chăm Sóc có thể hình dung rõ ràng hơn bài tập.

Rất cảm ơn đã đọc kĩ phần hướng dẫn !

Nhóm tác giả

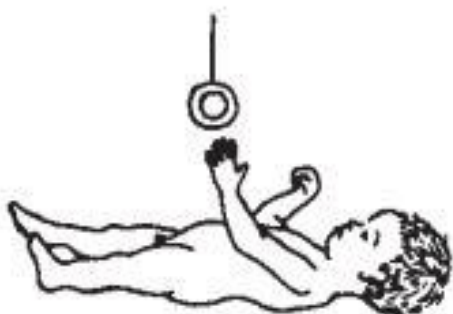
BÀI 1: NẪM NGŨA XOAY ĐẦU SANG HAI BÊN

Mô tả	- Cho trẻ nằm ngửa trên sàn, trên đùi NCS, trên banh, trên bờ xiên. - Kích thích bé xoay đầu sang 2 bên bằng cách đưa đồ chơi cho bé nhìn theo. Hoặc đồ vật có âm thanh để bé xoay đầu nhìn qua.					
Dụng cụ	- trục lăn, bờ xiên, đồ chơi có màu sắc, đồ vật có âm thanh,..					
Mục đích	- giúp bé xoay đầu sang 2 bên đều nhau, kích thích bé sử dụng mắt, việc thay đổi các mặt phẳng giúp bé tăng cảm thụ bản thể ở vùng thân.					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



BÀI 2: NẰM NGỬA ĐƯA 2 TAY ĐẾN ĐƯỜNG GIỮA THÂN NGƯỜI

Mô tả	- Đặt bé ở tư thế nằm ngửa trên các mặt phẳng khác nhau nhưng ổn định để bé có thể tập trung hoạt động vào tay. - Dùng đồ kích thích để bé có thể đưa 2 tay ra trước cơ thể, cố gắng kích thích bé chạm hai bàn tay vào hoặc ít nhất là hai ngón tay ở 2 bàn tay. - Có thể chạm đồ vật vào tay bé sau đó di chuyển đồ vật để bé di chuyển tay theo. Hoặc có thể hỗ trợ nâng đỡ tay bé đưa tay vào đường giữa.					
Dụng cụ	- thảm, bờ xiên, đồ chơi có âm thanh màu sắc,...					
Mục đích	- khởi phát cử động chi trên, giúp tập luyện chi trên,....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



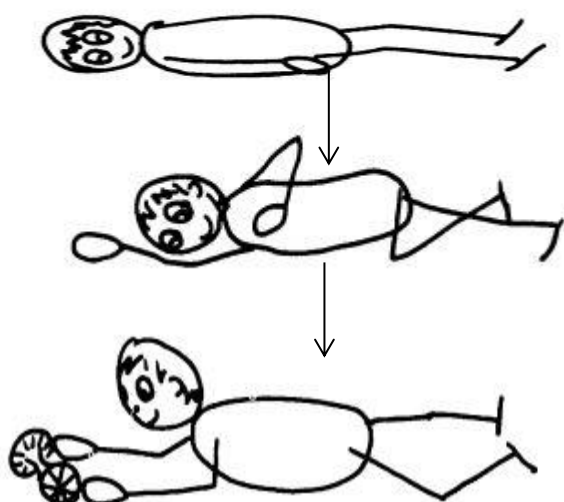
BÀI 3: NẰM NGŨA NGÓC ĐẦU DẬY

Mô tả	- Đặt bé ở tư thế nằm ngửa trên các mặt phẳng khác nhau. Đầu ở đường giữa. - Cố gắng khuyến khích trẻ nhìn theo đồ chơi. Sau đó duy trì sự chú ý, từ từ di chuyển đồ chơi về bên chân và ra ngoài tầm nhìn của trẻ với hy vọng trẻ cố gắng nâng đầu để tiếp tục nhìn theo đồ chơi. - Nếu đặt bé nằm ngửa trên bóng thì lăn bóng về phía thân người KTV để hỗ trợ bé ngóc đầu cũng như hướng dẫn cử động cho bé.					
Dụng cụ	- bờ xiên, bóng, đồ chơi kích thích có âm thanh hoặc màu sắc,....					
Mục đích	- kiểm soát đầu cổ, tăng cường thị giác,...					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



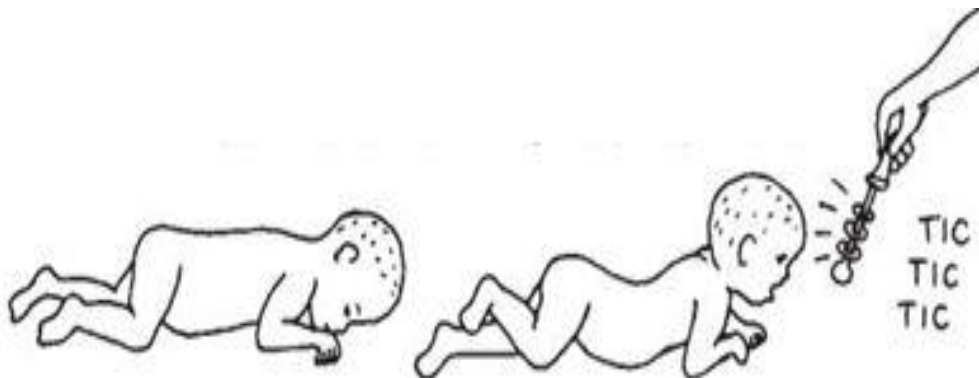
BÀI 4: NẪM NGŨA CHUYỂN THỂ SANG NẪM SẤP

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế nằm ngửa thoải mái. - Nếu muốn lật sang T, đưa tay T lên cao để sát đầu, đưa hông và gối P lên cao. KTV 1 tay đặt ở vai, 1 tay đặt ở chậu. Từ từ nghiêng thân trên bé ————→ nghiêng chậu cho bé ở tư thế nằm nghiêng————→ tư thế nằm sấp. - Có thể để đồ chơi hoặc vật kích thích để kích thích bé theo chiều hướng: bé xoay đầu sang T ————→ với tay P để xoay thân trên theo đồ vật ————→ từ từ chạm tay tới đồ vật thì bé chuyển sang tư thế nằm sấp. - Nếu muốn bé lật sang P thì làm ngược lại. - Có thể để bé nằm trên bờ xiên để hỗ trợ bé lật theo độ dốc của bờ xiên.					
Dụng cụ	- bờ xiên, đồ chơi kích thích bé,....					
Mục đích	- hướng dẫn bé chuyển từ tư thế nằm ngửa sang nằm sấp.					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



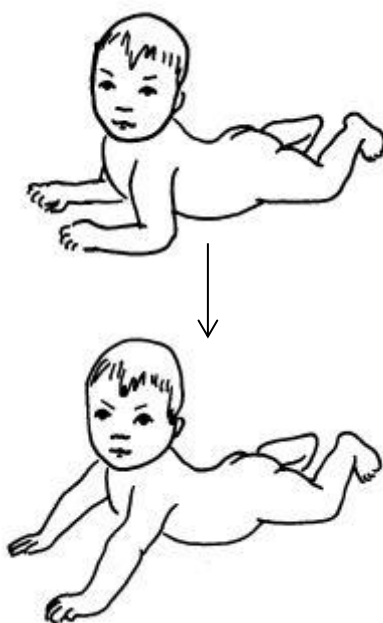
BÀI 5: NẪM SẤP NÂNG ĐẦU

Mô tả	- Đặt bé ở tư thế nằm sấp trên nệm. Dùng vật kích thích bé ngóc đầu lên nhìn theo vật. - Nếu đặt bé nằm sấp trên bờ xiên đưa đầu bé ra khỏi bờ cao của bờ xiên. KTV 1 chân cố định thân dưới đối với bé lớn và dùng tay đối với bé nhỏ. Kích thích bé ngóc đầu. - Nếu đặt bé nằm sấp trên bóng thì 2 tay cố định 2 bên chậu bé. Đẩy bóng về phía trước để bé gượng đầu nhìn lên.					
Dụng cụ	- bóng, bờ xiên, đồ chơi kích thích,...					
Mục đích	- tập bé ngóc đầu để mạnh cơ ở cổ, tăng kiểm soát đầu cổ, nằm sấp nâng đầu sau đó cho bé xoay sang nhiều hướng để bé khám phá thế giới xung quanh.					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



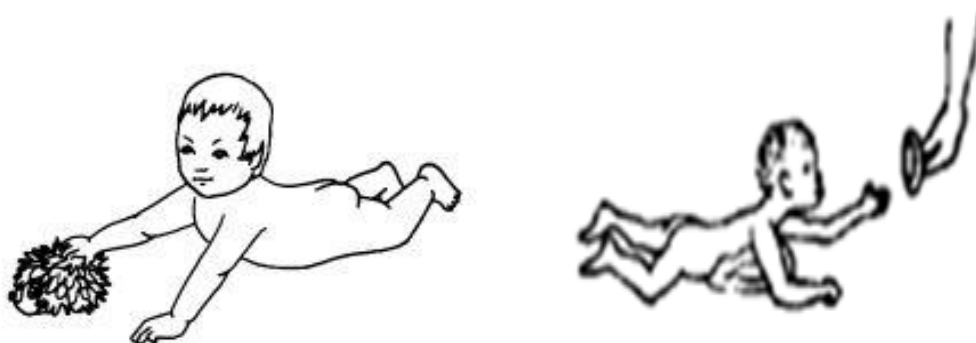
BÀI 6:NÀM SẤP TRÊN CẰNG TAY, NÂNG ĐẦU, THẰNG TAY

Mô tả	- Chuyển bé từ vị thế nằm ngửa sang nằm sấp (như HD ở trên). - Dùng các đồ chơi có âm thanh, màu sắc, hay điện thoại,... Những đồ vật mà bé thích để bé nằm ngóc đầu dậy → bé có thể nằm sấp chịu sức trên cẳng tay→sau đó từ từ di chuyển đồ vật lên trên để bé có thể chống tay nâng ngực hoàn toàn. - Nếu bé không thẳng được tay: NCS có thể dùng các dụng cụ hỗ trợ đặt dưới ngực bé, sau đó giảm dần hỗ trợ để bé có thể hoàn thành bài tập.					
Dụng cụ	- bờ xiên, trục lăn, đùi NCS, đồ chơi,....					
Mục đích	- tạo thuận cho trườn và bò, chống tay chịu sức giúp kéo giãn các cơ co rút đồng thời còn kích thích các đầu sụn phát triển,....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



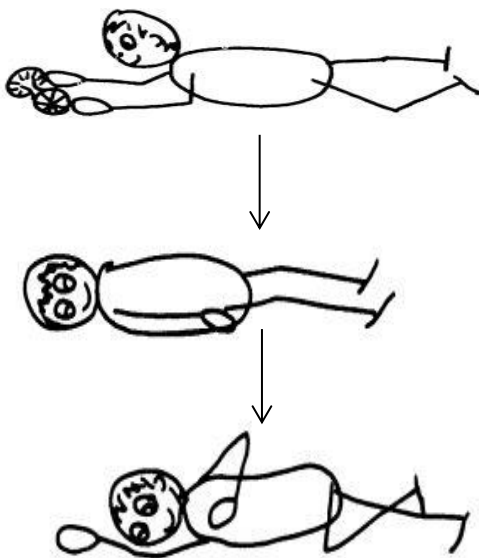
BÀI 7:NẪM SẤP CHỊU SỨC THẲNG KHUỠU TRÊN 1 TAY, TAY CÒN LẠI SỬ DỤNG HẾT ROM.

Mô tả	- Đặt bé ở tư thế nằm sấp chịu sức nặng trên cẳng tay và hai chân duỗi thoải mái. Đầu trẻ có thể ở bất kì tư thế nào. - Đặt vật kích thích trẻ ở phía trước tầm mắt của trẻ khuyến khích trẻ với một tay tới trước lấy. - Có thể đặt vật kích thích ở dưới nệm, hay treo lên cao để khuyến khích bé nâng ngực lên.					
Dụng cụ	- đồ chơi có màu sắc, âm thanh, có sự di chuyển....					
Mục đích	- khuyến khích trẻ có thể sử dụng linh hoạt bàn tay, các chất liệu đồ vật khác nhau để tăng cảm giác bàn tay, tạo thuận cho trườn và bò,.....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



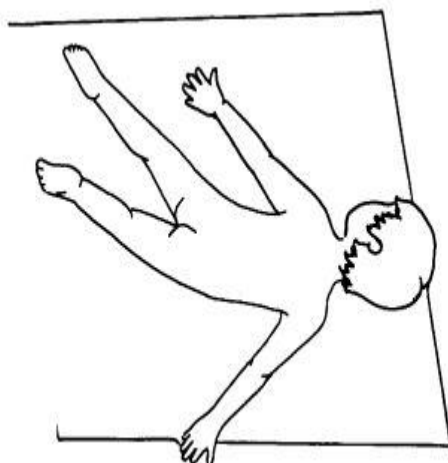
BÀI 8: NẪM SẤP CHUYỂN SANG NẪM NGỬA

Mô tả	- Giữ đồ chơi ở bên kích thích bé xoay đầu sang bên T. - Sau đó đưa tay P lên, gập hông và gối T. Một tay cố định vai , một tay cố định chậu của bé. - Từ từ xoay thân trên →xoay chậu →vị thế nằm ngửa. Tương tự đối với bên ngược lại.					
Dụng cụ	- đồ chơi có nhiều màu sắc, âm thanh, những vật mà bé yêu thích,.....					
Mục đích	- bé có thể tự chuyển thể nằm sấp sang nằm ngửa....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



BÀI 9: NẪM SẤP XOAY NGƯỜI SANG HAI BÊN SỬ DỤNG CÁC CHI

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế nằm sấp thoải mái, nếu sợ bé kiểm soát đầu cổ kém có thể để bé nằm trên nệm. Đặt đồ chơi bên Phải (hoặc bên Trái) của bé. Khuyến khích bé xoay người qua lấy vật. - Lưu ý: nhiều trẻ có xu hướng chọn cách lăn hay bò hơn là xoay người. Trong trường hợp này có thể bắt đầu di chuyển đồ chơi ngay sau khi bé di chuyển					
Dụng cụ	- có thể là đồ chơi có nhiều âm thanh và màu sắc, các đồ vật mà bé thích, cũng có thể là người chăm sóc.					
Mục đích	- giúp bé sử dụng linh hoạt thân trên và các chi vào các hoạt động hằng ngày, kiểm soát tốt đầu cổ và thân trên,.....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



BÀI 10:NĂM SẤP TRƯỜN TỚI TRƯỚC

Mô tả	- « Trườn » được định nghĩa là sự di chuyển phần trước trong tư thế nằm sấp, sử dụng các chi với bụng tiếp xúc với mặt phẳng nâng đỡ. - Đặt đồ chơi trên nệm làm mục tiêu cho trẻ trườn tới trước. Hỗ trợ/ hướng dẫn bằng cách với tay T (hoặc P) và chân P (hoặc T) để tạo thuận cho bé trườn tới trước. Cũng có thể đặt một bàn có bánh xe ở dưới để hỗ trợ bé.					
Dụng cụ	- đồ chơi có nhiều màu sắc, âm thanh, những vật mà bé yêu thích,.....					
Mục đích	- tạo thuận cho bé bò 4 điểm, kích thích bé sử dụng thân và chi linh hoạt,....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



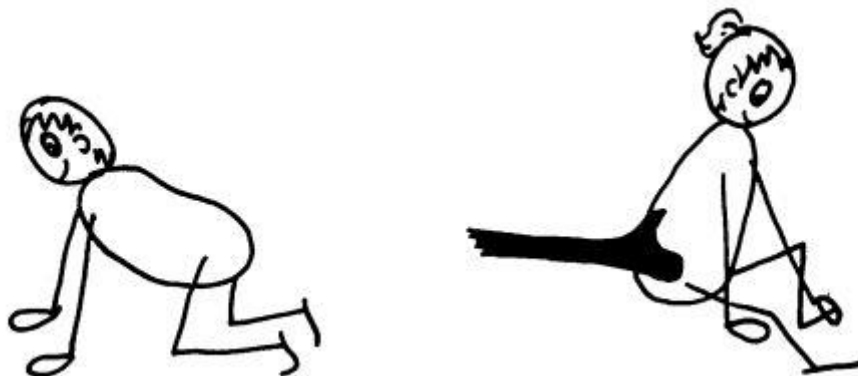
BÀI 11: QUỖ 4 ĐIỂM DUY TRÌ TRỌNG LỰC TRÊN 2 TAY VÀ 2 GỐI

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế quỳ 4 điểm thoải mái trên nệm. « 4 điểm » được định nghĩa là chịu sức trên 2 bàn tay và 2 đầu gối. Đầu, thân mình và chậu phải rời khỏi nệm và/hoặc phần căng chân. Sự thẳng hàng, đặc biệt là của tay và chân, có thể thay đổi vì những hạn chế trên. - Nếu trẻ chưa tự quỳ 4 điểm được thì đặt một dụng cụ trợ giúp dưới thân của bé sao cho chiều cao của vật phù hợp để 2 bàn tay và đầu gối tiếp xúc và chịu lực trên nệm. Hai tay của NCS có thể đặt ở chậu nếu bé chưa giữ được thăng bằng tốt. - Giảm dần độ cao để bé từ từ có thể duy trì chịu sức trên 2 bàn tay và 2 gối một cách độc lập.					
Dụng cụ	- trực lăn, bóng, gối ôm, đùi của NCS...					
Mục đích	- tạo thuận cho bò và ngồi, kích thích các đầu sụn phát triển,...					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



BÀI 12: TỪ QUỲ 4 ĐIỂM CHUYỂN SANG NGỒI

Mô tả	- Đặt trẻ quỳ 4 điểm thoải mái trên nệm (trẻ phải có khả năng duy trì tư thế quỳ 4 điểm). - Đặt tay hoặc gối bên cạnh và thẳng chân đưa vào ụ gối kích thích bé hạ mông về sau và ngồi xuống. Sau đó ổn định tư thế ngồi, nếu bé chưa ngồi được thì NCS hỗ trợ bằng cách vịn ở lưng hoặc chậu. - Có thể dùng tay đặt ở chậu sau đó kích thích bé ngồi xuống với kiểu ngồi 1 bên. - Ổn định tư thế ngồi bằng cách cho bé chống tay qua 2 bên hay chống tay về phía trước, có thể khuyến khích bé chơi bằng 2 tay.					
Dụng cụ	- đồ chơi của bé,....					
Mục đích	- giúp bé từ quỳ 4 điểm chuyển sang ngồi,....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



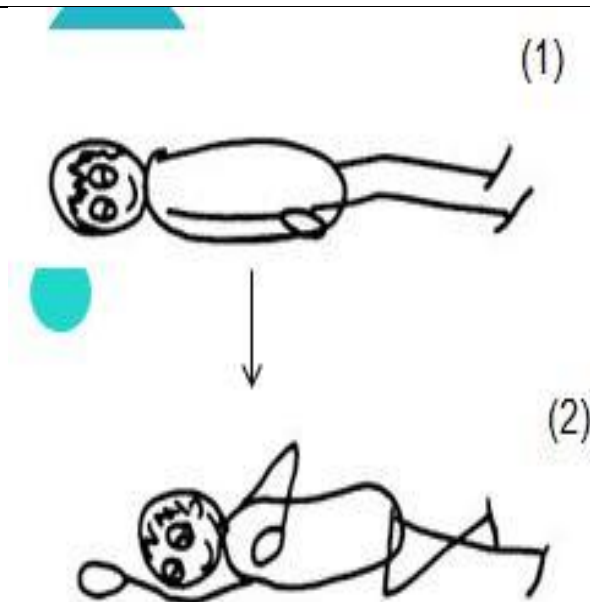
BÀI 13: NẪM NGỬA NẪM 2 TAY TỰ NGỒI DẬY VỚI KIỂM SOÁT ĐẦU

Mô tả	- Đặt trẻ nằm ngửa, KTV nghiêng người về phía trước nắm 2 bàn tay trẻ. Khuỷu của trẻ càng duỗi nhiều càng tốt để cho phép trẻ tự kéo ngồi dậy bằng cách gập khuỷu trong khi KTV nhẹ nhàng chuyển trẻ ra sau. - “ kiểm soát đầu” là khả năng duy trì đầu thẳng về trước và gập nhẹ về trước.					
Dụng cụ	- Dùng đồ chơi để trước tầm mắt bé để bé cố gắng gượng lên.					
Mục đích	- giúp trẻ học cách kiểm soát đầu cổ, tập mạnh nhóm cơ gập cổ, gập khuỷu (trong lúc trẻ ngồi dậy).					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



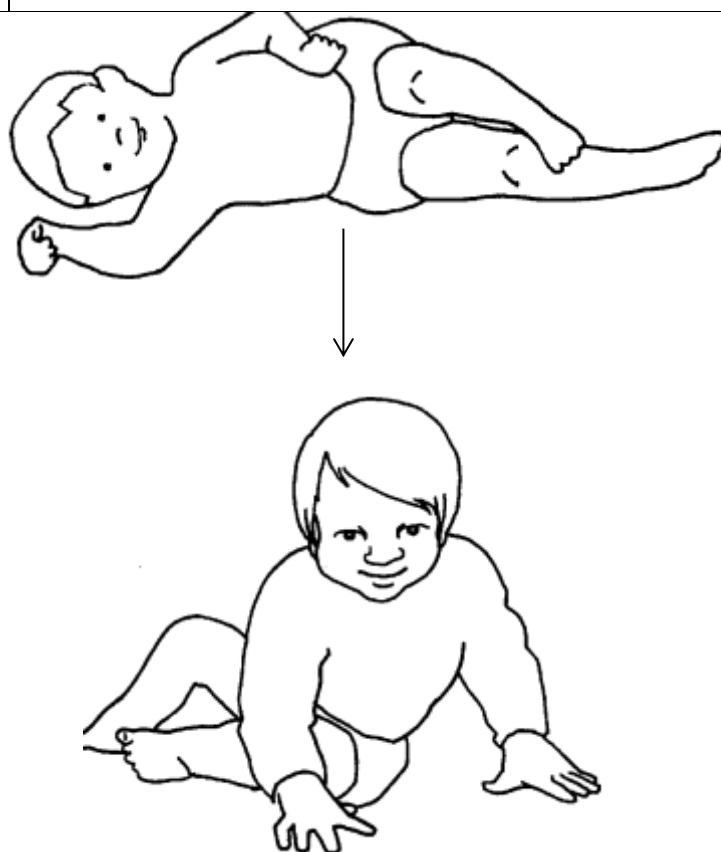
BÀI 14:CHUYỂN TỪ NẪM NGŨA SANG NẪM NGHIÊNG

Mô tả	- Đặt bé nằm ngửa, đưa tay P (T) lên đầu. Tay KTV đặt ở vai T (P) và ở chậu T (P) của bé. Đặt đồ chơi, vật kích thích bé có thể chú ý để xoay đầu sang P, sau đó KTV hỗ trợ đẩy vai, đẩy chậu chuyển bé từ nằm ngửa sang nằm nghiêng. - Khi bé đạt được ở tư thế nằm nghiêng, đưa đồ chơi để bé với tay theo, giúp bé sử dụng tay linh hoạt hơn ở tư thế nằm nghiêng. - Tương tự với bên còn lại.					
Dụng cụ	- đồ chơi mà bé thích,,,,,					
Mục đích	- giúp bé chuyển thể từ nằm ngửa sang nằm nghiêng, tạo thuận chuyển sang nằm sấp, giúp tay bé có thể hoạt động linh hoạt hơn ở tư thế nằm nghiêng,....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



BÀI 15:CHUYỂN THỂ TỪ NẪM NGHIỀNG SANG NGỒI

Mô tả	- Đặt trẻ nằm nghiêng bên P trên sàn. Sau đó, KTV đưa tay P của bé sang bên ngang bằng vai, 1 tay KTV đặt ở phía sau xương bả vai gần nách bên P đẩy về phía trước để bé từ từ chống khuỷu→ chống cổ tay và bàn tay → ngồi lên, 1 tay còn lại đặt ở chậu T để cố định kết hợp một lực nén để bé ngồi dậy. - Đặt đồ chơi, NCS... ngồi phía trước để kích thích bé ngồi lên.					
Dụng cụ	- Đồ chơi có âm thanh màu sắc, đồ vật mà bé thích,..					
Mục đích	- giúp bé chuyển sang tư thế ngồi để vui chơi hoạt động, học tập ở tư thế này.....					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr></table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



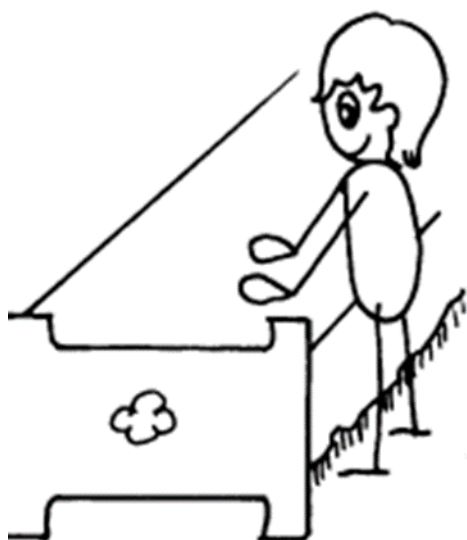
BÀI 16: KIỂM SOÁT DUY TRÌ Ở TƯ THẾ NGỒI

Mô tả	- Sau khi bé đạt được tư thế ngồi. Có thể cho bé ngồi trên các mặt phẳng hay vật liệu khác nhau để tăng cảm giác về cảm thụ bản thể khi ngồi. - Có thể cho bé ngồi trên trục lăn, NCS/KTV ngồi phía sau, ban đầu hỗ trợ ngực, dần dần chuyển sang hỗ trợ chậu. Phía trước bé đặt một cái bàn ngang tầm ngồi, có thể cho bé chơi các trò chơi để sử dụng tay, hoặc để sách truyện để tương tác với bé giúp tăng nhận thức. - Nếu không sử dụng bàn, có thể cho bé với tới trước/ sang bên, lên trên/xuống dưới theo đồ chơi ,....để bé tăng khả năng thăng bằng.					
Dụng cụ	- Ghế ngồi vừa tầm, bàn vừa tầm, sách, truyện, đồ chơi, thảm, trục lăn, banh,...					
Mục đích	- bé có thể duy trì tư thế ngồi để thực hiện các hoạt động chức năng hằng ngày, VD: ăn uống, chơi đùa,...					
Đánh giá	Thang điểm đánh giá: <table> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4		
Ghi chú của NCS						



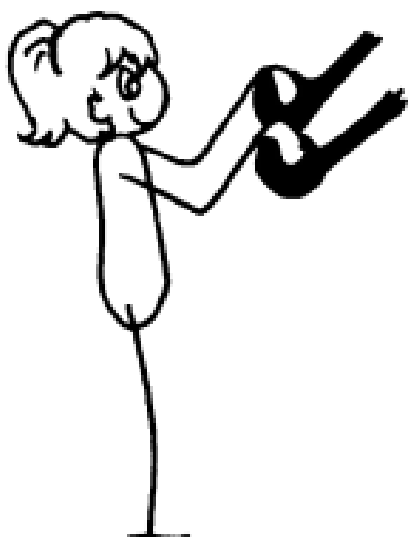
BÀI 17: ĐỨNG, 2 TAY VỊN GHẾ, ĐI NGANG

Mô tả	• Bé đứng đối diện băng ghế lớn, 2 tay vịn ghế. Hướng dẫn bé đi ngang sang phải (P). Dùng đồ chơi đặt bên P để kích thích bé bước sang P. • - KTV đứng phía sau bé, 2 tay đặt lên chậu của bé, tay ở chậu bên P cho kích thích một lực nén nhẹ. Bé chuyển sức, chịu sức sang T và KTV hỗ trợ nhắc chân P của bé, bước sang ngang. • Tiếp đó, chịu sức lên chân P, rút chân T về và tiếp tục những bước tiếp theo. Tương tự, hướng dẫn bé đi sang T.				
Dụng cụ	Đồ chơi, băng ghế dài				
Mục đích	Giúp bé học cách di chuyển				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 18: ĐỨNG, KTV NẮM 2 TAY BÉ, ĐI TỚI TRƯỚC

Mô tả	- Bé ở tư thế đứng, mẹ bé đứng phía trước bé, bé vịn lên 2 tay mẹ (bằng cách nắm tay mẹ) KTV dùng lời nói kích thích bé bước đi tới trước. - KTV ở phía sau lưng bé, 2 tay đặt ở chậu của bé. Hướng dẫn bé chuyển sức sang một chân, nén ép nhẹ chậu đối bên để bé bước chân tới trước, cứ như thế, bé nắm tay mẹ bước những bước tiếp theo. - Tăng tiến bài tập bằng cách cho bé giảm sự trợ giúp, vịn 1 tay, sau đó là đi với 2 tay tự do. Có thể cho đồ chơi ở phía trước, bảo bé đi tới trước lấy đồ chơi				
Dụng cụ	Đồ chơi kích thích bé				
Mục đích	Giúp bé di chuyển bằng cách bước tới trước				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 19: ĐỨNG, ĐI TỚI TRƯỚC SAU ĐÓ ĐI VÒNG, TRỞ LẠI VỊ TRÍ CŨ

Mô tả	• Đặt đồ chơi trên bàn, bé đứng với 2 tay tự do. Hướng dẫn bé đi về phía bàn lấy đồ chơi, đi vòng quanh bàn và trở về vị trí xuất phát. • - KTV đứng phía sau bé, 2 tay đặt ở chậu, 1 tay đặt lực nén ép nhẹ lên chậu để bé nhấc chân bước tới trước (có thể dùng khung đi để hỗ trợ bé). • Khi bé đã đi vững, có thể cho bé giảm dần sự trợ giúp bằng cách vịn tay mẹ, hoặc đi không vịn				
Dụng cụ	Bàn, đồ chơi, khung đi				
Mục đích	Giúp bé gia tăng sự điều hợp, tăng chịu sức lên chi dưới				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 20: ĐỨNG, BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT

Mô tả	• Bé đứng với 2 tay tự do (bé đứng trên nệm để giảm chấn thương), Hướng dẫn bé bước qua lần lượt từng chân sao cho không chạm vào ngại vật (chiều cao chướng ngại vật ở lần đầu nên vừa tầm bé bước qua một cách dễ dàng). • KTV có thể ở phía sau bé, 2 tay đặt lên chậu của bé, hướng dẫn bé chuyển sức và chịu sức lên 1 chân, đặt lực nén ép nhẹ lên chân, bé nhấc chân bước tới trước. • Khi bé bước đi ổn định, KTV có thể bỏ sự trợ giúp, để bé tự bước đi độc lập. Ở bài tập này, bé cần gập hông 90 độ để bước qua chướng ngại vật. Chiều cao chướng ngại vật được nâng dần để tăng tiến bài tập.				
Dụng cụ	Chướng ngại vật (bục gỗ, trục lăn...), đồ chơi có màu sắc để kích thích bé bước qua chướng ngại vật				
Mục đích	Tăng khả năng thăng bằng				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

BÀI 21: ĐỨNG, VỊN 1 THANH VỊN, BƯỚC 2 CHÂN LÊN XUỐNG CẦU THANG

Mô tả	- Bé đứng với 2 tay tự do. Tay bé vịn lên thanh vịn, 1 tay KTV giữ chậu, tay còn lại kích thích chậu đối bên, cho bé nhấc chân lên bước lên 1 bậc. - KTV đứng sau lưng bé, mẹ đứng ở các bậc thang trên để cầm đồ chơi kích thích bé bước lên. - Khi bé đi ổn định, có thể bỏ sự trợ giúp, KTV chỉ cần vịn hờ phòng ngừa bé té ngã				
Dụng cụ	Đồ chơi có âm thanh, thanh vịn cầu thang				
Mục đích	Bé chuyển sức và chịu sức lên từng chân, tăng khả năng thăng bằng				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá:				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

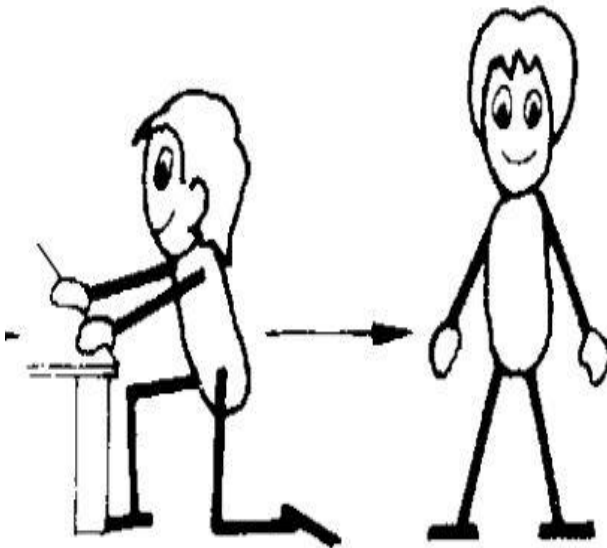
BÀI 22: CHUYỂN TỪ NGỒI GHẾ SANG ĐỨNG

Mô tả	- Cho bé ngồi trên đùi, trên ghế thấp, trên trục lăn... sao cho hông và gối bé gập để tạo thuận đứng lên. Đặt phía trước một cái bàn, ghế,... để tay bé có thể vịn. - Kích thích bé đứng lên bằng cách; KTV ngồi ở phía sau hỗ trợ hông, gối, cổ chân bé để bé đứng lên. Có thể dùng đồ chơi mà bé thích, phụ huynh để kích thích bé. - Tăng tiến bài tập: có thể giảm dần chiều cao của ghế để bé sử dụng lực cơ nhiều hơn, có thể thay đổi mặt phẳng ngồi khác nhau....				
Dụng cụ	Trục lăn, ghế, đồ chơi bé thích,...				
Mục đích	Để bé biết cách tự chuyển thể từ ngồi trên ghế sang đứng				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 23: CHUYỂN TỪ NỬA QUỲ SANG ĐỨNG

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế chân chống chân quỳ trên nệm. Phía trước trẻ là một điểm tựa để bé có thể vịn tay vào. Khuyến khích trẻ đứng lên. - Làm lần lượt với cả 2 chân (T), (P)				
Dụng cụ	Khung đi, tường, đồ chơi kích thích bé,...				
Mục đích	Giúp trẻ chuyển thể từ chân chống chân quỳ đứng lên.				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

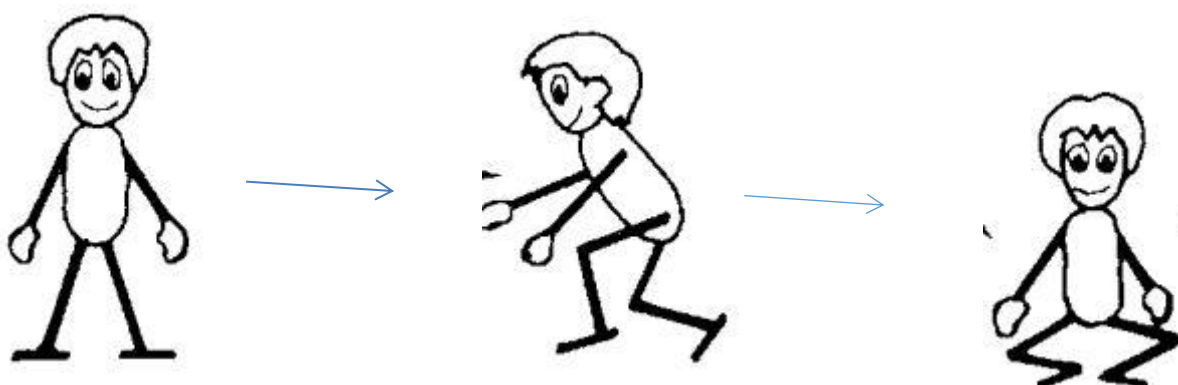


BÀI 24: CHUYỂN TỪ TƯ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI TRÊN BÀN

Mô tả	Trẻ đứng thoải mái trên sàn nhà hoặc trên nệm. Khuyến khích bé ngồi xuống sàn nhà nhặt đồ chơi. Vịn bất kì dụng cụ nào để bé có thể hạ thấp người và ngồi xuống.				
Dụng cụ	Đồ chơi kích thích bé ngồi xuống, dụng cụ để bé vịn ngồi xuống (ghế, khung đi,...)				
Mục đích	Giúp bé chuyển thể từ đứng sang ngồi xuống sàn nhà.				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

BÀI 25: CHUYỂN TỪ TƯ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI XỎM

Mô tả	- Trẻ đứng thoải mái trên sàn hoặc trên nệm. Khuyến khích trẻ ngồi xổm để nhặt đồ chơi. Nếu trẻ không ngồi, KTV có thể trợ giúp phần chậu để bé ngồi, 2 gót chân bé vẫn ở trên sàn. - Ngồi xổm được định nghĩa là ngồi trên gót chân với gối gập.				
Dụng cụ	Đồ chơi, ghế, khung đi,..				
Mục đích	Giúp bé chuyển thể từ đứng sang ngồi xổm, tập chịu sức, kéo giãn gân gót...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

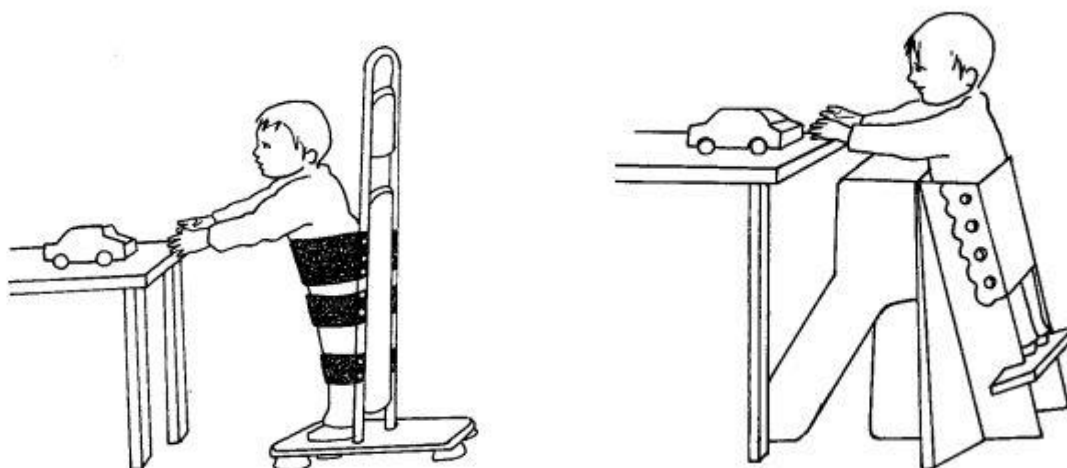


BÀI 26: ĐỨNG XOAY THÂN

Mô tả	- Trẻ đứng với 2 tay tự do. Khuyến khích bé nhận lấy, chạm đồ chơi, vật bé thích từ nhiều phía. - KTV hỗ trợ kiểm soát chậu, hông, gối, bàn chân				
Dụng cụ	Đồ chơi,...				
Mục đích	Trẻ có thể duy trì tư thế đứng, tập mạnh các cơ thân mình và kiểm soát phần thân.				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

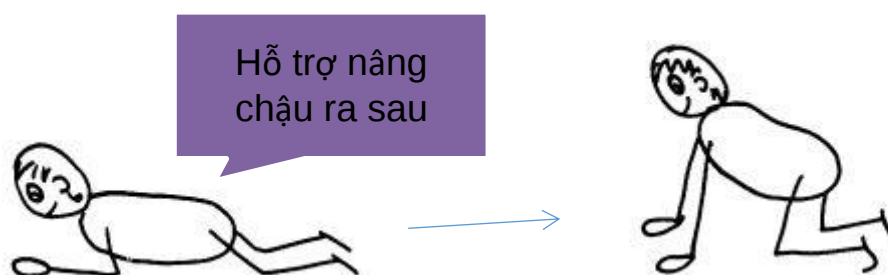
BÀI 27: ĐỨNG VỚI BÀN ĐỨNG THẲNG

Mô tả	- Có nhiều loại bàn đứng thẳng tùy vào mức mà bé cần hỗ trợ khi đứng. - Đặt trẻ vào bàn đứng, sau đó thắt dây an toàn. Quan sát xem bé có khó chịu hay dễ chán. - Cho bé chơi các trò chơi: đẩy xe trên bàn, bé tập tô, tìm vật giống nhau, nhận biết đồ vật- màu sắc...				
Dụng cụ	Bàn đứng phù hợp với bé và tùy mục đích.				
Mục đích	- Giúp trẻ cảm nhận chân để khi đứng. - Giúp cho sự phát triển bình thường của ổ cối. - Đây cũng là tư thế tốt khi chơi đùa, giúp sự phát triển bé				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

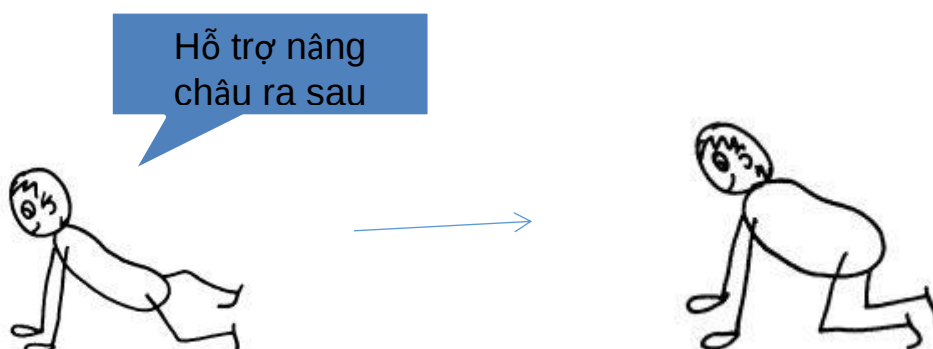


BÀI 28: NẪM SẤP CHUYỂN SANG QUỲ 4 ĐIỂM

Mô tả	• Đặt trẻ ở tư thế nằm sấp chịu sức trên khuỷu hoặc trên 2 bàn tay. Nâng đỡ ở phía dưới thân người bằng trục lăn, đùi KTV, gối ôm,... • KTV hỗ trợ nâng chậu của bé (hướng ra sau & lên trên) để đạt được tư thế quỳ 4 điểm. Bé cần chịu sức bằng 2 tay. Dùng đồ chơi hoặc lời nói khuyến khích bé thực hiện.				
Dụng cụ	Trục lăn, gối ôm, đồ chơi kích thích bé,...				
Mục đích	Tập chuyển từ nằm sấp sang quỳ 4 điểm để tập chịu sức ở 2 gối và 2 tay, ổn định cơ thân mình, tạo thuận bò,...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

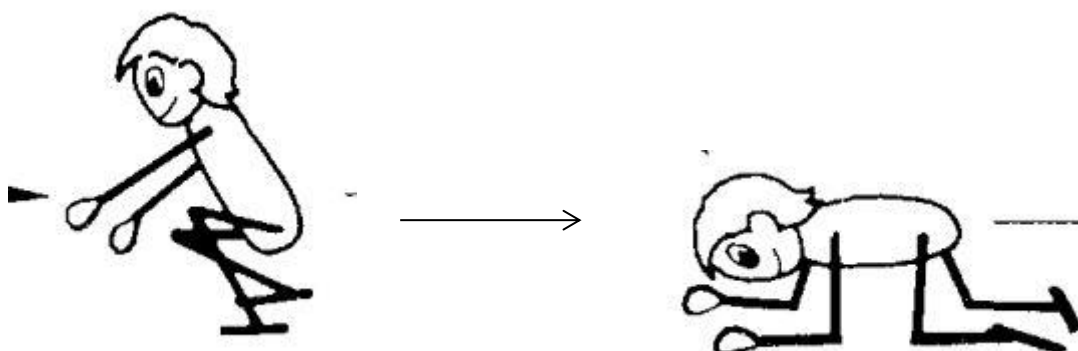


Hoặc



BÀI 29: CHUYỂN THỂ TỪ NGỒI 1 BÊN SANG QUỲ 4 ĐIỂM

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế ngồi một bên, hai tay bé chống ở phía trước. KTV đặt tay ở chậu, hỗ trợ đẩy chậu ra trước để bé chuyển sang tư thế quỳ 4 điểm. Đặt đồ chơi phía trước để bé kích thích bé chuyển người tới trước hỗ trợ quỳ 4 điểm. - Có thể hỗ trợ trực lẫn. Cho trực lẫn vào giữa tay đang chống và thân mình của bé. Tay KTV vẫn đặt ở chậu và hỗ trợ đẩy ra trước.				
Dụng cụ	Trực lẫn, thùng nước hình trụ, gối ôm, đùi KTV,...				
Mục đích	Tập chuyển từ ngồi một bên sang quỳ 4 điểm để tập chịu sức ở 2 gối và 2 tay, ổn định cơ thân mình, tạo thuận bò,...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



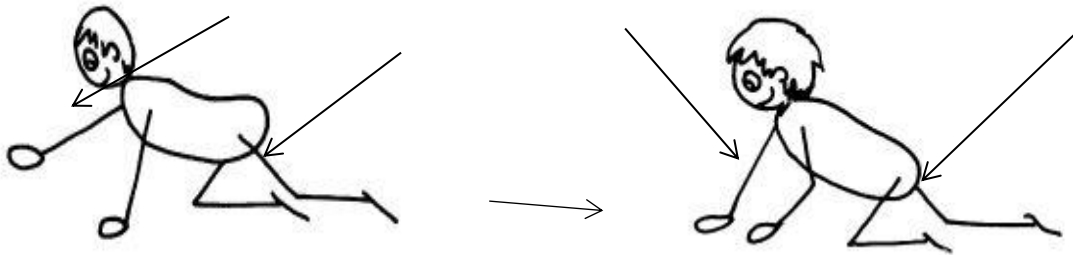
BÀI 30: ỔN ĐỊNH Ở TƯ THẾ QUỖI 4 ĐIỂM

Mô tả	- Sau khi bé đạt được tư thế quỳ 4 điểm. Sử dụng vật nâng đỡ thân mình để bé có thể duy trì tư thế. Ở tư thế này có thể cho bé với tay về phía trước chơi đùa để bé có thể duy trì tư thế. - Có thể giảm dần chiều cao của vật nâng đỡ dưới thân người để bé độc lập ở tư thế quỳ 4 điểm. - Đẩy theo các hướng khác nhau nhưng bé vẫn giữ được ở tư thế. - Dùng tay KTV nén ép để tăng chịu sức lên gối của bé.				
Dụng cụ	Trục lăn, mâm xoay, bập bênh gỗ, đồ chơi kích thích,...				
Mục đích	Ổn định tư thế quỳ 4 điểm.				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



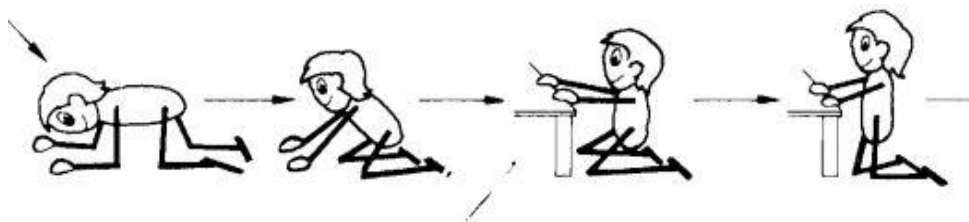
BÀI 31: BÒ Ở TƯ THẾ QUỲ 4 ĐIỂM

Mô tả	- Đặt trẻ ở tư thế quỳ 4 điểm, KTV một tay ở tay P của bé , một tay ở hông T. Kích thích bò luân phiên tay này và chân kia. Nếu trẻ chưa học được, KTV có thể đưa tay trẻ lên, sau đó đưa chân đối bên lên, cứ thế lần lượt làm cho tới khi trẻ bò đến đích. - Có thể cho bé bò tới ba mẹ, đồ chơi mà bé thích như vậy bé có động lực hơn.				
Dụng cụ	Đồ chơi kích thích bé,...				
Mục đích	Cho bé học cách bò giúp bé di chuyển, tập điều hợp khi bò luân phiên, tập chịu sức ở các chi để các chi phát triển lực cơ cũng như chiều dài xương,....				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



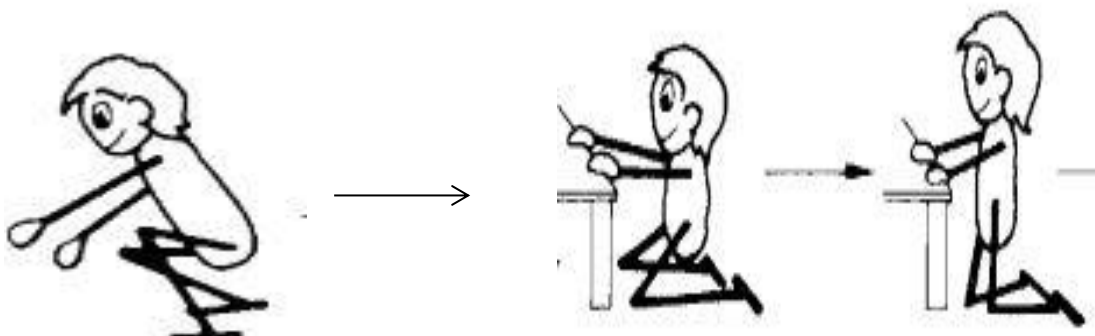
BÀI 32: CHUYỂN THỂ TỪ QUỖY 4 ĐIỂM SANG QUỖY 2 ĐIỂM

Mô tả	- Bé đang ở tư thế quỳ 4 điểm. KTV đặt tay ở vị trí kích thích bé ngồi xuống đồng thời rút tay về (tư thế ngồi trên gót). Sau đó, đặt dụng cụ trợ giúp vừa tầm với bé để bé vịn chuyển sang quỳ 2 điểm. - Vật đặt có thể là bánh, bàn, ghế,... vừa tầm với bé. - Dùng đồ chơi kích thích bé quỳ lên chuyển sang quỳ 2 điểm. Để tránh bé bật dậy, KTV nên giữ hờ ở chậu để bé làm đúng cử động.				
Dụng cụ	Đồ chơi, bánh, trục lăn,...				
Mục đích	Tập cho bé chuyển thể sang quỳ 2 điểm, giúp bé tập kiểm soát ở hông gối khi ở tư thế này...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 33: CHUYỂN TỪ NGỒI 1 BÊN SANG QUỲ 2 ĐIỂM

Mô tả	Đặt bé ở tư thế ngồi 1 bên. KTV chuyển bé sang tư thế ngồi trên gót. Sau đó, để một dụng cụ trợ giúp vừa tầm để tay của bé để bé có thể vịn rướn người lên. KTV đặt tay ở chậu, kích thích đẩy chậu về phía trước để hỗ trợ bé quỳ lên. Có thể nén nhẹ để ổn định chậu cho bé				
Dụng cụ	Đồ chơi, ghế, bàn, bánh, trục lăn,...				
Mục đích	Giúp bé chuyển thể từ ngồi 1 bên sang quỳ 2 điểm, giúp bé tập kiểm soát ở hông gối khi ở tư thế này...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 34: ỔN ĐỊNH Ở TƯ THẾ QUỲ 2 ĐIỂM

Mô tả	- Sau khi bé đạt được tư thế quỳ 2 điểm. Đặt một bàn ở trước mặt, có thể chơi các trò chơi với bé. - Đặt một quyển sách đơn giản lên bàn, VD : sách về con vật, truyện tranh,... Hoặc chơi trò nặn bột để kích thích cảm giác ở bàn tay,... và nhiều trò chơi khác mà NCS có thể nghĩ ra. - Tay KTV có thể tạo 1 lực nén ép nhẹ trong những lần bé quỳ 2 điểm đầu tiên để ổn định, cũng như tăng chịu sức lên 2 gối. - Có thể cho bé lấy vật ở 2 bên để tăng thăng bằng				
Dụng cụ	Bàn, đồ chơi, sách,...				
Mục đích	Ổn định ở tư thế quỳ 2 điểm, tăng kiểm soát hông và gối				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					



BÀI 35: CHUYỂN TỪ QUỲ 2 ĐIỂM SANG TƯ THẾ NỬA QUỲ VÀ ỔN ĐỊNH Ở TƯ THẾ NỬA QUỲ

Mô tả	- Bé ở tư thế quỳ 2 điểm. KTV 1 tay giữ chậu đối bé, tay còn lại kích thích và/hoặc hỗ trợ bé gập hông + gối. - Tay bé vẫn có thể giữ ở dụng cụ hỗ trợ (bàn, ghế,...). - Sau khi bé đạt được tư thế nửa quỳ, tiếp tục dùng các trò chơi để bé ổn định ở tư thế này. (tương tự như ổn định ở tư thế quỳ 2 điểm). - Lần lượt chuyển thể từng bên.				
Dụng cụ	Bàn, ghế, đồ chơi, sách, truyện,...				
Mục đích	Giúp bé chịu sức sang một chân, chuẩn bị đứng...				
Đánh giá	Thang điểm đánh giá				
	0	1	2	3	4
Ghi chú của NCS					

