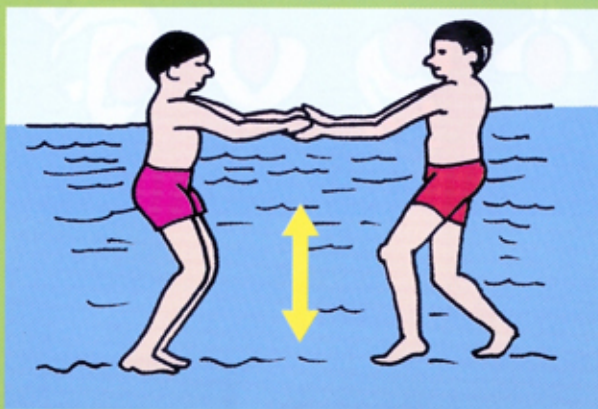


ฝึกกระโดด

จับมือเด็กไว้ ให้เด็กฝึกกระโดดโดยเริ่มฝึกก้มศีรษะไป ด้านหน้า แล้วกระโดดกลับมาด้านหลัง หากไม่สามารถกระโดดได้ ให้ใช้วิธีการเดิน



ทำถีบจักรยาน

ยืนด้านหลังเด็ก จับมือเด็กไว้ให้เด็กลอยพ่นพื้นสระ แล้วให้ ถีบจักรยานโดยให้ศีรษะก้มโน้มไปด้านหน้าเล็กน้อย



ประโยชน์ของการบริหารกายในน้ำ

เพิ่มและกระตุ้นระบบการทำงานของส่วนต่างๆ ในร่างกาย เช่นระบบหายใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว เช่นการเคลื่อนย้ายที่ การเอี้ยวตัว การเดินและการกระโดด

กระตุ้นพัฒนาการด้านการรับรู้ การประสานสัมพันธ์ การทำงานของร่างกาย

เด็กเกิดการเรียนรู้ ทิศทาง ขอบเขตของการเคลื่อนไหว ทราบตำแหน่งของแขนขา และลำตัว และบอกความสัมพันธ์กับส่วนอื่นๆ ได้

เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กจะรู้สึกผ่อนคลาย มีการเล่นและการเข้าสังคม



ก่อนการให้การบริหารร่างกายในน้ำแก่เด็กซี.พี ควรสร้างความคุ้นเคยกับสระน้ำ น้ำ และความสัมพันธ์ในกลุ่มเด็กที่ให้การบริหารร่างกายร่วมกันก่อน



ขณะบริหารร่างกายในน้ำ ควรสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิด ถ้าเกิดความผิดปกติให้การดูแลเบื้องต้นแก่เด็กโดยนำตัวเด็กขึ้นจากสระ เช็ดตัวให้แห้ง และห่มผ้าเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น



ควรได้รับการตรวจประเมินจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อขอคำแนะนำ และวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็ก ซี.พี แต่ละประเภทก่อนเริ่มการบริหารร่างกายในน้ำ

การบริหารกายในน้ำ



สำหรับเด็ก ซี.พี



สถาบันราชานุกูล

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

การบริหารร่างกายในน้ำ

เป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาทางกายภาพบำบัด ที่ใช้น้ำเป็นตัวกลางในการรักษา มักทำในรูปแบบของการฝึกออกกำลังกาย

หลักการบริหารร่างกายในน้ำสำหรับเด็กซี.พี

ขึ้นกับวัตถุประสงค์ในการรักษาเด็กซี.พี แต่ละชนิดซึ่งมีปัญหาความตึงของกล้ามเนื้อและพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน เช่น

เด็กที่มีอาการเกร็ง ต้องการบริหารร่างกายในน้ำเพื่อลดเกร็ง

เด็กที่ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวหรือประสานสัมพันธ์การทำงานของกล้ามเนื้อได้ ต้องการบริหารร่างกายในน้ำเพื่อเรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหว และเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

อุปกรณ์เพื่อใช้บริหารร่างกายในน้ำ

1. อุปกรณ์ทุ่นลอย หรือวัสดุช่วยลอยตัว ได้แก่ ห่วงยางชูชีพ, แผ่นโฟม, ห่วงรัดแขนหรือขา, ห่วงเป่าลมครึ่งวงกลม
2. อุปกรณ์ของเล่นต่างๆ เช่น ขวดพลาสติก, ลูกบอล, ของเล่นลอยน้ำ
3. อุปกรณ์ในการว่ายน้ำ เช่น แวนตาเก้นน้ำ, โฟมเตะขา, หมวกคลุมผม

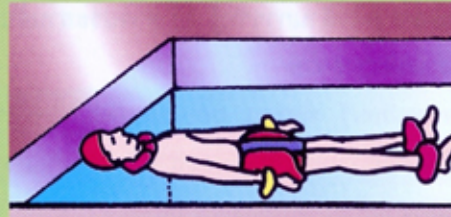
อุณหภูมิและความสะอาดของน้ำ

- ควรเป็นน้ำอุ่น อุณหภูมิ 35-36 องศาเซลเซียส
- ปริมาณคลอรีนพอเหมาะเพื่อทำความสะอาดน้ำ

การเตรียมเด็กซี.พี ก่อนการบริหารร่างกายในน้ำ

- ไม่ควรลงสระภายหลังทานอาหารเสร็จทันที ควรรอประมาณ 1 ชั่วโมง
- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นหวัด หรือมีไข้
- ทำความสะอาดร่างกายก่อนลงสระ เพื่อลดการติดเชื้อ

ทำบริหารร่างกายในน้ำเพื่อลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ



เตรียมเด็กโดยการใส่ห่วงยางชูชีพบริเวณเอว ใส่ห่วงรัดแขนและขา รองห่วงเป่าลมครึ่งวงกลมบริเวณคอ ให้เด็กนอนหงายลอยตัวนิ่งๆ ก่อนจนผ่อนคลาย จับบริเวณไหล่หรือขาเด็กค่อยๆ ลากตัวเด็กไปตามน้ำช้าๆ

ทำบริหารเพื่อกระตุ้นพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว

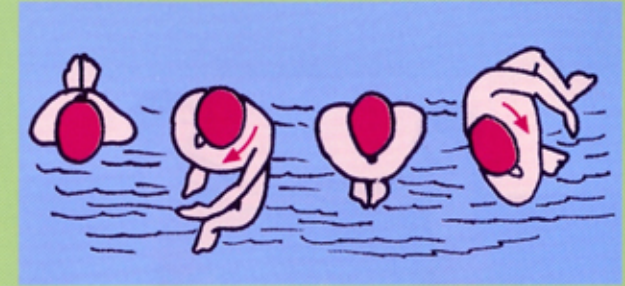


จัดเด็กอยู่ในท่านอนหงาย ใส่ห่วงชูชีพรองให้ตัวลอยเหนือน้ำ ให้เด็กฝึกการควบคุมตำแหน่งของร่างกายส่วนต่างๆ และเพิ่มการออกกำลังกายโดยวางของเล่นให้เด็กกางแขน

ออกไปหยิบ หรือให้เหยียดเข้าและสะโพกโดยการแกว่งไปมาในน้ำ

การหมุนตัว

ใส่ห่วงชูชีพบริเวณอก ใส่ห่วงรัดแขน จากนั้นฝึกการหมุนในทำยืน โดยการหันซ้าย หรือหันขวาจนครบรอบ



การออกกำลังกาย และล่าตัว

ใส่ห่วงชูชีพบริเวณเอว ให้เด็กใช้มือจับขอบสระ หรือช่วยจับเด็กให้ลอยตัวโดยจับบริเวณคอทั้งสองข้าง จากนั้นให้เด็กออกกำลังกายโดยกางขาออกสลับกับหุบเข้า หรือให้ใช้ขากระเพื่อมน้ำ

เพิ่มการออกกำลังกายกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวโดย ฝึกให้เด็กส่ายขาทั้งสองข้างไปด้านข้างซ้ายและขวาสลับกัน

