

(2) 踝部牽張：

2-1 維持髖部外展姿勢，一手固定膝蓋為伸直狀態，另一手抓住腳跟，把腳往上帶出腳尖上勾動作。



2-2 兩腳同時做，則是利用家長的腳壓住孩子的膝蓋，保持髖部外展及膝蓋伸直，兩隻手則抓住孩子的腳跟往上帶出腳尖上勾動作。



2-3 可單純針對後跟肌腱加強牽拉。一手固定膝蓋為伸直狀態，另一手抓住腳跟，把腳往上帶出腳尖上勾動作。



(3) 大腿內側牽張：加強大腿內收肌及內轉肌的牽拉。把孩子的腳彎曲，兩手扶住膝蓋，同時往外展開。



自我評量(是非題)

- 1. 執行牽拉時所施的力道應是緩慢且溫和的。
- 2. 執行牽拉時可以抖動的方式牽拉關節以加速肌肉放鬆。

請寫下您的問題：

專業審查者：劉育如醫師。

參考資料：

1. Demont, A., Gedda, M., Lager, C., de Lattre, C., Gary, Y., Kerouille, E., Feuillerat, B., Caudan, H., Sancelme, Z., Isapof, A., Viehweger, E., Chatelin, M., Hochard, M., Boivin, J., Vurpillat, P., Genès, N., de Boissezon, X., Fontaine, A., & Brochard, S. (2022). Evidence-Based, Implementable Motor Rehabilitation Guidelines for Individuals With Cerebral Palsy. *Neurology*, 99(7), 283–297.
2. Gonzalez, N. A., Sanivarapu, R. R., Osman, U., Latha Kumar, A., Sadagopan, A., Mahmoud, A., Begg, M., Tarhuni, M., N Fotso, M., & Khan, S. (2023). Physical Therapy Interventions in Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8), e43846. <https://doi.org/10.7759/cureus.43846>

修訂日期：2024年5月（第四版）

編碼：7200-單張-中文-020-04

X	O	昱翹
乙	1	樂露

復健醫學部衛教系列

如何幫腦性麻痺兒做牽張(拉筋)運動



復健醫學部·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5030

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

復健醫學部



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、什麼是牽張運動？

牽張運動主要是針對軟組織做一些延長性的治療手法，像是針對已縮短或是會有縮短傾向的肌肉做伸展，使它有足夠的延展性讓關節維持在最大的活動度。

二、為什麼需要做牽張運動？

約有八成的腦性麻痺孩子是屬於痙攣型腦性麻痺，這類孩子的肌肉常處於高張力狀態，上肢多呈現屈肌痙攣，下肢為伸肌痙攣，因為肌肉張力異常增加，關節上屈肌與伸肌的肌肉張力不對稱，肢體長期處在特定姿勢下，容易造成關節的攣縮變形，而牽張運動可以抑制高張、增進或維持肌肉柔軟度，降低關節攣縮變形的可能性。

三、如何執行牽張運動？

1. 先向孩子解釋你要做什麼讓他跟你合作。
2. 把孩子擺在放鬆的姿勢(如：仰躺)，牽拉的肢體擺成可以降低僵硬或減少不正常動作的姿勢下做，如：手肘多呈現屈曲痙攣，所以要擺在伸直的姿勢做牽拉。

3. 將肢體以要被牽拉的姿勢抓好，慢慢輕輕的牽拉(約20秒)，並等肌肉放鬆後再做更進一步的牽拉。
4. 重複牽拉，每次約做五分鐘，一天做2~3次。

四、注意事項：

1. 牽拉時所施的力道應是緩慢且溫和的，不要太用力造成孩子的疼痛與害怕。
2. 不要以抖動的方式牽拉關節，因為如此快速的牽張會造成痙攣的肌肉更加緊張，應該要讓孩子慢慢的去適應牽拉的力量。
3. 不要在孩子突然發生僵硬或是不自主動作時做牽拉，要等到肌肉放鬆後再做。
4. 要特別注意不要過度的牽拉關節，也不要牽拉鬆弛的肌肉。
5. 隨時注意孩子的表情、反應有無異常(尤其是無法自我表達的孩子)。
6. 若執行時有任何疑問，或孩子有任何異常反應時，應立即停止並詢問您孩子的治療師。

五、牽張運動：

1. 上肢牽張運動(仰躺)

- (1) 屈曲手指牽張：把大拇指打開之後再把另四指拉開。



- (2) 屈曲手腕牽張：用食指撐開拇指，其它四指抓住孩子的手，保持手掌打開並帶出手腕伸直的動作。



- (3) 內旋前臂牽張：一手穩定手肘，另一手接著再帶出前臂外轉的動作。



- (4) 肘/肩牽張：把手肘打直，整隻手往上抬至靠近耳朵的位置，做停留牽拉。

◎動作過程中要注意拇指向上，避免肩關節產生夾擠而受傷。



2. 下肢牽張運動(仰躺)

- (1) 大腿內側牽張：把兩腳往外展開，牽拉大腿內收肌群，若膝蓋會彎曲，雙手需固定膝蓋在伸直的姿勢。

