


專題


親子水療初體驗



「游泳」是基本求生技能，亦是一項極佳的運動，有助建立強健的體格，當兒童熟習水的特性，掌握基礎的游泳技巧，便能享受在水中自由活動的舒暢，感受身體在水中放鬆的狀態，並可以鬆弛緊張的精神。讓兒童學習游泳，能增強他們整體的肌肉成長、力量及耐力，促進身體協調及平衡能力。對有特殊需要的兒童，兒科物理治療中的水療可說是習泳的入門。




水療是什麼？



水療是一項物理治療，在兒科物理治療中，治療師在水溫攝氏32至35度的水療池中，利用水的浮力、壓力、水流及水溫，針對兒童體能的基礎動作困難（例如身體四肢控制、身體平衡等），設計合適的訓練，以達致治療的效果；同時，治療師透過水療，訓練兒童基本的游泳技巧，為他們建立一個良好的運動基礎。



水療對有特殊需要的兒童的幫助



適合水療的兒童包括：大腦痲痺、發展遲緩、唐氏綜合症、自閉症、專注力不足過度活躍症及動作協調障礙等。在水療池中，水的浮力及水溫令兒童較容易鬆弛緊張的肌肉，故水療可以增加身體及四肢的活動幅度；而水流的阻力則可以強化肌肉；水的壓力能提供豐富的感覺刺激，增強他們對身體及環境的感覺認知。

專業水療技巧

水療進行時，治療師會按照兒童的個別訓練目標，使兒童按步就班地掌握游泳的基本技巧，如：呼吸控制、水中漂浮、撥手划水、踢腳打水、潛泳等，讓他們從中建立自信。為了達致理想的果效，治療師會運用以下各種專業水療技巧：

哈路域 (Halliwick Method) — 是一套給予身體弱能兒童的水中適應能力的訓練，內容包括指定的十個步驟，包括心理適應、多平面轉身、背浮、呼吸及簡單撥水方法等，能使兒童慢慢建立游泳的基礎能力。



有關網頁 www.halliwick.org.uk/html/whatis.htm



Bad Ragaz Ring Method是來自瑞士的水療技巧，治療師借助水泡輔助兒童在水中浮動，並配合 Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)運動方法，設計對應不同肌肉組群的輔助力及阻力運動，以增強兒童的肢體在三維空間運動的靈活性，在於未學會浮水的體弱兒童，這個是很常用的輔助技巧。

有關網頁

www.badragazringmethod.org/en/history-mainmenu-3.html
www.angelfire.com/pa2/thermod/pnf.html

Watsu是本會物理治療師首先引入兒科的水療方法，技巧源自北歐，但內容取自中國太極及其他伸展的水療方法，用於鬆弛神經及初步浮水訓練，多用來協助兒童對水的適應及鬆弛神經

有關網頁 <http://www.watsu.org.nz/>



專題

水療預習 1 2 3

兒童參加水療的最初經驗是非常重要的，讓兒童不怕水，覺得水療有趣，才能有效地在歡樂的氣氛中學會游泳技巧，家長可以採用以下的步驟：

1. 採用「親子」方式是最理想的。家長攜同子女進行水療前，最好先給兒童足夠的心理準備，例如介紹一些游泳的圖片或短片、與兒童閱讀有關游泳的故事，讓兒童初步認識水療時的情況。
2. 平時與兒童沐浴時，可嘗試浸浴及以花灑進行遊戲，讓兒童逐步接受花灑沖身的感覺。亦可與兒童一起預備水療的裝備，如：大人及兒童的泳衣、毛巾、沐浴露、洗頭水、泳鏡、泳帽等，讓兒童參與準備工作，從而知道父母親將陪伴一起參與水療。
3. 第一次水療當日，應以「正面」的方式與兒童相處，保持愉快的心情，可形容開心游泳的情況或輕拍兒童的肩膀給予鼓勵，例子：「嘩！今日有得去學游水，好開心啊！」；「一陣間係水池度有遊戲玩呀，好嘢！」。
4. 水療初期的兒童在未習慣水性前，往往都有被水嗆鼻的恐懼，繼而不肯將面部浸入水內。家長可讓孩子在浴缸中練習，家長先示範，將嘴浸入水內哼出不同的音，讓兒童觀察後嘗試，學習在水中吐氣。如家中沒有浴缸，可以較大的臉盆練習，讓兒童學習在水中呼出泡泡。如兒童未懂得吹的動作，可先練習吐水，將水含在口中，然後噴出。

水療堂放大鏡

對非肢體弱能兒童的水療，是有一個概括的進度，家長可以從以下的描述了解一下，以作更多的準備：

1. 水療進行時，治療師會指示家長如何協助兒童完成一個接著一個的動作及活動，家長應留心治療師的講解及示範，須經常留意兒童的情況及照顧兒童的安全，而且盡量與兒童保持愉快的互動，如有困難或疑問，可立即告知治療師，以免影響兒童的學習，家長也可向治療師描述兒童平時在水中的表現，以便治療師調整訓練內容，配合兒童的進度。
2. 治療師多會以顏色鮮艷的嬉水玩具使兒童習慣水池的環境，之後便會逐步建立兒童自己在水池中活動的能力，例如治療師會指示家長抱著兒童上身，將兒童的頭枕在家長的肩膀上，在扶持下在水中放鬆及擺動身體，下身隨水流帶動搖擺。治療師亦會教家長讓兒童嘗試以雙手扶著池邊扶手及雙腳撐著池邊，向橫來回爬動。如兒童表現穩定，可漸漸加長距離，亦可加上轉彎的路線，逐步擴闊兒童在水池中活動的範圍及建立兒童在水中活動的自信。
3. 當兒童達到一定的能力，治療師會讓兒童在較少協助下，在水中步行及練習游泳的基本技巧，兒童需要在家長的鼓勵下嘗試及從經驗中學習，請家長在配合減少協助程度的同時，增加注意兒童的安全。兒童一天一天的進步，有賴家長與治療師的充分配合。



專題

參與水療需注意

「衛生」及「安全」在水療過程中極為重要，參加水療的家長必須加以注意及配合，在水療之前切勿進食過飽，以免在水中嘔吐，污染水池及影響其他共用水池人士的健康。水療後應飲足夠開水，以補充身體在水療期間流失的水份。除此之外，有些情況是不適宜進行水療的，屬於水療的禁忌症，家長如有健康問題如高血壓、低血壓、心臟病及皮膚病等均不宜與兒童一起水療；兒童如有大小便失禁亦不宜進行水療，以免影響泳池的衛生，此外，如有羊癇症及吞嚥反射失調的情況，亦不宜進行水療，以免發生意外。家長如對水療有任何疑問，歡迎向所屬中心的物理治療師查詢。

