

性格膽小、呆滯、過度活躍或容易緊張，甚至動作遲鈍「論論盡盡」，原來統統都有機會因感覺統合失調（感覺失調）所致。這反映中樞神經系統未能有效統合不同感覺信息，或影響孩童腦部、身體協調、學習及社交發展。立即交由職業治療師拆解常見表徵助家長識別，及教大家一些在家訓練小貼士。

平日多到公園攀爬，或多拼砌玩具，做簡單手工訓練小肌肉，有助改善感覺失調。



動作及反應遲鈍或因感統失調？

職業治療師教3招在家訓練

感覺刺激可分為7大類，包括觸覺、前庭平衡覺、本體感覺、聽覺、

視覺、味覺和嗅覺，均對兒童腦部功能發展、學習甚為重要。當感官受到刺激，神經系統便會進行「接收」、「整理」及「反應」3個階段，若感覺信息處理過程暢順，兒童便能以有效接收環境中的感覺刺激，以調節、分析和整理這些感覺，並按照自身及環境需要，作出不同的生理、情緒及行為反應。

簡單如聽到電話響，放下手頭上工作接聽，至伸手接聽電話，正正反映這段過程。而影響「感覺信息處理」的因素眾多，包括認知功能、環境布置、活動是否新奇或具挑戰性等。

拆解4大常見表徵

將多於一個外來感覺刺激所帶來的感覺信息「統合」，是感覺統合的過程。協康會職業治療師鄭蕭引述美國職業治療師艾爾絲博士解釋，即中樞神經系統將多於一個感覺信息（主要為觸覺、前庭平衡覺和本體感覺）進行整理及組織，繼而指示身體作出適應性反應，如身體協調、動作計劃、情緒控制等。

若中樞神經系統未能有效處理或統合不同感覺信息，就會誘發感統失調。常見表徵可分感覺調節困難、動作計劃及協調困難兩大方面，以下4類為常見表徵，不但對孩童的性格、情緒、身體協調等範疇有不同程度的影響，更會連帶影響其學習、社交和自信心：

1. 感覺反應過敏

容易神經緊張，膽小怕事，常常處於高度緊張及警覺狀態。而且性格挑剔、喜惡分明，難全心投入於不喜歡的事上，總表現得小心翼翼。

2. 感覺反應過弱

表現呆滯木訥，對周遭事物興趣不大。而且較為安靜、精神渙散、反應遲鈍，被動的性格易影響學習和社交。

3. 尋求感覺刺激

活躍好動，難以安靜及自我控制。性格衝動粗魯，情緒容易高漲且起伏不定，需要特別引導以調節情緒。

4. 動作計劃及協調困難

動作不協調，走路時常搖晃，容易碰撞物品，雙手拿取物件時也常常力道不穩。其自理能力比同齡兒童弱，學習新事物時感困難，因而易感挫敗，慣於依賴他人。

影響自信慣依賴他人

上述第4類「動作計劃及協調困難」，即動作「論論盡盡」，鄭蕭指源於感覺信息處理出錯，孩童的感覺分析、身體意識弱，且姿勢及眼球控制能力欠佳，身體動作計劃能力不足等，使孩童傾向逃避較困難的日常任務，繼而影響其自信心及參與不同活動的動機。

若想改善這些問題，鄭蕭建議家長可按照子女的能力和興趣設計遊戲，帶來較強的感覺及本體感覺刺激，以加強身體意識。簡單如多到公園攀爬，多吃耐嚼的食物如麵包、雞肉也可，或在家設置小障礙遊戲，與子女嘗試以不同方式、姿勢跨越障礙。即使幫忙做家务，搬物、抹地抹枱都有幫助。而於遊戲和訓練以外，家長亦宜多理解、以愛陪伴子女；如有需要可向職業治療師諮詢，並作詳細評估，以了解子女於不同環境下的行為表現，按其需要制定個人化訓練計劃及治療目標。

3招在家訓練

1. 尋寶遊戲

做法：準備一個放滿彩色球的箱子，並將數件小玩具藏在其中，期間可為孩子蒙起雙眼，只靠雙手觸覺感受並找出玩具。家長可按孩子的能力制定時間限制，如於兩分鐘內將3件小玩具逐一找出。鄭蕭提醒，若孩子未能按照指示進行遊戲，如胡亂撥走彩色球尋求觸覺刺激，可先暫停活動並重申指示。另可按壓孩子肩膀平伏其狀態，待他平靜後再繼續。

*訓練視覺、觸覺、本體感覺、身體意識，及有助感覺分析。



2. 動物大競步

做法：向孩子示範模仿不同動物的活動姿勢，讓他逐一模仿。先讓孩子維持動物姿勢10秒，再於指定路線模仿動物活動，走向目的地。期間可與家長，或兩個或以上且能力相若的孩子比賽，鬥快到終點，增加小朋友的參與動機及遊戲樂趣。

家長可先從較簡單容易的動物姿勢開始，如烏龜（俯臥，手腳及腹部貼地爬行）、企鵝（雙膝跪地，以膝蓋前行，雙手放身體兩側）。中至高難度的姿勢如大象（步行時雙手伸直交握，並向四方揮動模仿象鼻擺動）、青蛙（張開大腿半蹲，雙手撐地，用力向不同方向彈跳）

*訓練視覺、觸覺、前庭平衡覺、本體感覺、身體意識，有助姿勢控制及動作計劃。



3. 趕綿羊

做法：家長可先用電綫膠布於地上貼出一呎乘一呎的正方形，稱之為「羊圈」，繼而將一粒粒稱為「小綿羊」的棉花球放於羊圈外的指定位置。指示孩子以3點跪姿、手拿吸管，在限時內吹動小綿羊至羊圈內，期間雙手不能觸摸小綿羊。

鄭蕭提醒，若孩子未能跪着吹棉花球，可移師陣地至桌面，減低對姿勢控制能力的要求。吸管長度、粗幼可自行調節，棉花球亦可用毛冷球或羽毛取替。

*訓練視覺、觸覺、本體感覺及身體意識，有助姿勢及眼球控制。



運動解鎖膝痛

菠蘿蓋底髌股關節痛並不少見，有統計指運動員中高達兩成人患有不同程度髌股關節痛。若髌股關節炎被忽視，軟骨進一步磨損耗盡，日後更是容易發展為嚴重膝關節退化。

要考慮髌股關節運動病因，必包括上與下各部位如腰臀與足踝足弓，和膝處股四頭肌肌力狀況，及至近年更強調要訓練臀大肌、臀中肌等。

不少研究指肌阻力訓練最為有證據止膝痛，但何解膝問題卻要鍛練臀部肌肉？臨床發現肌無力是由於肌肉瘦弱無力，還是其他原因所致？有甚麼動作在家可鍛練臀大肌，以幫助菠蘿蓋底痛？

我們知道正常髌膝各關節會協調參與下肢各動作，亦要相鄰部位活動及肌肉收縮才能協同完成。舉例來說，在步行時，每當腳跟着地後，膝要依靠大腿前方股四頭肌收縮支撐外，亦靠臀後方臀大肌用力向後推，這協作幫助保持膝伸直，同時也推動身體向前。而其他足掌着地動作，如彈跳或急步或跑等，膝關節動作需臀部肌肉協同參加。

臀肌力既對膝活動如此重要，但往往在膝疾患時，亦同受影響。運動生理研究發現每當關節疼痛時，相連肌肉會被神經指令影響，肌肉發力受到遏抑，肌力下降。這情況可視作身體保護機制，有目的熄滅肌肉能力，以減低關節負荷，保護關節。但其問題亦是若肌肉不能自保護機制中甦醒回來，會自此保持受遏抑狀態，長期無力。

若不幸膝痛，我們自知雙腿無力，一般無法分辨原因是肌肉萎縮減弱，還是肌肉發力受抑制。這裏建議一方法加以辨別，讀者可在針對疼痛治療前後，測試肌肉發力情況作比較。如臀大肌測試，方法平躺時下身先作拱橋升起動作，觀察動作下數與疲倦程度，治療後再作測試拱橋動作，比較發力情況。若無力原因為肌力受抑止，治療後肌力往往能得到霎時改進。

膝痛患者除作伸直膝作遞腿動作，訓練股四頭肌，亦建議另作平躺時下身屈膝拱橋，升高臀部運動。這動作要求自覺臀部肌肉收緊，每天早晚各30下，會有助臀大肌自神經遏抑中甦醒，分擔膝關節壓力，有助康復。



撰文：物理治療師、註冊中醫師盧文健

理療感悟



家長可整理家居環境，如標籤物品擺放位置，以顏色分類，劃分進行活動的指定區域。

更多治療師訓練攻略

家長如欲了解更多有關感統失調的資訊，可於書展到協康會攤位查詢。現場將有以插圖及文字介紹「感覺信息處理/感覺統合困難」，綜合職業治療師多年臨床經驗及治療心得、訓練策略及活動建議的著作《拆解孩子的感覺密碼》，另有舞台表演及治療師諮詢站。

協康會 2025 香港書展攤位

日期：7月16至22日

地點：香港會議展覽中心新翼展覽廳

3G「兒童天地」

攤位：Hall 3G-B12