

基于智障学生前庭功能的康复训练研究

刘爱纯

(河北省武邑县特殊教育学校 河北 衡水 053400)

[摘要]在经济社会不断发展的背景下,儿童的健康水平也不断提高,但还是存在大量的先天性疾病儿童,他们在认知能力、生活能力以及自理能力方面,与同年龄段的儿童具有较大差异。同时,在特殊教育学校中,出于各类原因,有一部分智力障碍学生存在前庭功能问题,这就需要通过相应的训练恢复自身的平衡功能,更好地进行日常活动。基于此,文章对智障学生前庭功能的康复训练,做一个简单的分析与研究。

[关键词]智障学生;前庭功能;康复训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.316

智障学生前庭功能受损的主要原因,是大脑中枢神经的紊乱。在现阶段,能改善智障学生的主要方法,是康复训练和教育干预。其中,智障学生如果出现前庭功能问题,就会产生运动障碍,主要表现为运行不协调,动作灵活性差的现象。这就需要学校的体育教师或康复医师做好教学引导,帮助学生通过训练进行康复,更好地提高身体的平衡性和协调能力。

一、静平衡练习

智障学生的康复训练是一个长期而系统的项目,特殊教育学校需要设置相应的学生康复课程,引导学生一个阶段一个阶段地完成预定目标,进行全面性的康复训练。

其中,静平衡练习是康复训练的重点项目,教师需要做好教学引导,明确练习的顺序。首先,教师引导学生进行睁眼练习,双脚并拢站立,持续一至两分钟,连续三次为一个训练循环。其中,教师需要先为学生示范站姿,让学生进行直观的学习。另外,如果学生出现平衡维持困难的现象,教师需要做好指导,指导学生调整双脚之间的间距,可以加大双脚之间的间距,直到维持平衡为止;其次,教师要引导学生进行闭眼训练,让学生保持闭眼状态双脚站立,维持一两分钟,持续三次为一个循环。如果学生在闭眼训练时,出现平衡维持困难的现象,也可以像睁眼训练一样调整双脚间距;最后,教师可以引导学生站在海绵垫上重复练习,进一步提高练习的难度,可以分为睁眼和闭眼两个条件^[1]。

以上的动作需要每天进行三次,每次三个循环,这需要体育教师与康复医师做好引导,帮助学生练习,避免摔倒等意外情况发生。

二、前庭眼反射

前庭眼反射是一项综合性的训练形式,它又被称为VOR训练,包含了几种不同的训练形式。

首先,教师要引导学生进行卧位训练。一种是转头训练,保持卧姿,将注视的物体放置于眼前方的三十厘米到一米之处,以看清楚为前提,随后进行左右三十度转头。转头期间,眼睛需要始终注视着前方的物体,每次一到两分钟,一天三次。学生如果能够接受转头速度,可以适当地加快速度。另一种是点头训练,抬头或者低头运动,上下幅度保持在三十度之间,在头部运动期间,学生需要注视着前方的物体,每次一到两分钟,每天三次,学生如果能够接受点头速度,就可以加快速度;其次,教师引导学生进行坐位训练。保持坐姿,将物体放置于眼睛前方的三十厘米到一米处,并在墙上挂一张白纸,上面写一个清楚地字体。其中,转头运动要保持左右三十度,转动时研究需要持续地盯着字体或物体,每次持续一至两分钟,一天进行三次。如果转头速度能够接受,可以适当地加快速度。点头训练也是进行抬头和低头运动,头部运动时需要紧盯字体或物体,每次一到两分钟,每天三次,如果能够接受转头速度,可以适当进行加速。另外,教师可以引导学生弯腰捡起地上的东西;再次,教师引导学生进行站立位训练。站立位训练的转头训练、点头训练和捡东西训练形式与卧位和侧位相同^[2];最后,教师需要引导学生进行向前走的直线练习,将训练项目集中到一起,让学生在直行练习的同时进行转头点头训

练。向前走练习还包括跨障碍物练习、球类训练。球类训练指的是用塑料球投掷,用眼配合追踪进行练习。

三、前庭颈反射训练

前庭颈反射训练主要包括耸肩、转肩、站立、向前耸肩、向后转圈等几种运动,每种运动都需要连续做十五次,这些动作训练需要每日进行三次。这就需要教师做好有效的教学指导,帮助学生更好地参与到训练之中,发挥监督的作用,让学生更好地进行恢复,加强自身的协调能力,加强运动灵活能力。

四、前庭脊髓反射训练甩手动作

前庭脊髓反射训练甩手动作又称为“甩手”,它的动作主要是双手向前伸直,双手和双脚同时保持与肩同宽,双手向后用力往下甩,前后重复四次,在半蹲位再做一个循环,进而每天持续进行十五到二十个循环,每天循环三次。甩手动作的训练形式比较简单,也不具备危险性。

五、整体平衡功能训练

整体平衡功能训练主要有四种主要形式。

首先,原地转圈练习。原地转圈练习主要分为睁眼转圈和闭眼转圈,这两者都可以通过两个方向进行,一圈一个周期,并根据实际的转圈情况增加相应的数量;其次,转身运动练习,转身运动分为两种。第一种是身体左右转动,左右各转动九十度,同时眼睛需要保持向侧方看,看清周围的物体,左右转完为一个周期,十五到二十次为一个周期,每天需要重复三次大周期。另一种是身体左右转动,左右各转九十度,同时眼睛要看向后方,看清周围的物体,左右转完为一个周期,十五到二十次为一个周期,每天需要重复三次大周期;再次,教师可以充分利用多媒体,播放路边的车流和羽毛球比赛的画面,让学生保持站立或是坐立的姿势进行观察;最后,教师可以设置相应的球类活动,设置羽毛球、乒乓球、网球等专项活动,进一步加大训练难度,让学生通过实践参与的形式展开训练。教师需要注意在引导学生进行前庭康复训练期间,如果学生出现恶心呕吐、眩晕的情况,需要立刻重视。教师需要以循序渐进的形式下引导学生进行康复。在训练期间,教师需要做好与学生家长的密切联系,让家长关注学生的训练情况,并通过家校合作的形式,帮助学生全方面地实现身体康复。

结语

智障学生的前庭功能康复训练并不是一蹴而就的,需要体育教师做好相应的计划安排,引导学生进行长期训练,通过连续性、全面性的训练,更好地促进他们的肢体平衡能力,进而避免出现失衡所带来的安全性问题,更好地参与到日常活动之中。另外,教师需要采取多元化的教学引导,鼓励他们参与到教学活动中,加强自身的自信心,进而阳光、健康地参与到生活之中。

参考文献

- [1]林玉梅.让智障儿童在艺术教育中健康成长[J].小学教学参考,2020(21):95-96.
- [2]刘春生.试论核心素养体系观照下智障学生核心素养的培养[J].辽宁教育,2020(16):33-37.