

治療球 (The Swiss Ball)

治療球也稱之為抗力球或健身球，使用治療球作運動時能在坐、躺、趴等姿勢下背部、臀部、膝部等肌肉不斷作出細微的調整，並且訓練讓身體能保持平衡坐在球上的核心肌肉群（註 1）。另外，治療球是兒童感統訓練中的常用輔助工具，讓幼兒在治療球上彈跳、伏趴或坐著保持平衡，都可提升兒童本體、前庭和觸感的刺激。

一、如何選購與使用治療球：

1. 安全設計：在選購治療球時，須要注意治療球應具備緩慢放氣系統 (slow deflate system)，意即若治療球意外被破壞時，球體不會一下子爆破，而是慢慢放氣來保護使用者。
2. 治療球大小：治療球的高度大小的選擇應以目前孩子的動作能力為主要考量：大治療球適用體型大或嚴重程度較高的孩子，因其表面積大、支撐度佳，所以孩子使用時較不需要抗重力。小治療球適用於體型小或嚴重程度較低的孩子。
3. 其他建議：如果已經要訓練獨立進行訓練活動，治療球可以選擇坐在上面可維持大腿及膝蓋彎曲 90 度的大小，讓孩子多一些自主的肢體控制。



二、在家中親子進行的治療球遊戲：

以下範例說明使用治療球進行兒童上 / 下肢或腰部運動、幫助改善平衡能力或提升家庭親子互動等等。此治療球運用極廣，此處以學齡前後且有自主動作之兒童動作為範例。



圖一 穩定腹側骨盆 訓練腹部肌群



圖二 穩定背側骨盆 訓練背部肌群

【圖示說明】

圖一：家長雙手穩定孩子的大腿或腰際於治療球上，孩子以仰臥起坐的方式訓練腹部肌力。

圖二：家長雙手穩定孩子的臀部或後腰際，孩子向後拱背訓練背部肌力。



圖三 上肢肌群控制訓練

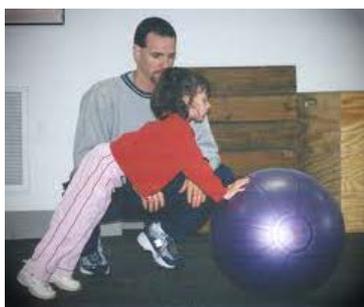


圖四 下肢肌群/坐姿平衡訓練

【圖示說明】

圖三：孩子俯臥趴在治療球上讓雙腳懸空，雙手著地穩定控制身體不會落地。(注意事項：治療球的高度選擇孩子在趴姿時保持身體平行地面。)

圖四：讓孩子坐於治療球上，雙手張開保持平衡，左右腳分別離地控制身體不會落地。(注意事項：剛開始家長可以協助穩定，若孩子動作能力佳，選擇治療球大小的原則為讓孩子坐在上面時膝蓋可以保持彎曲九十度。)



圖五 上下肢、軀幹肌肉控制協調訓練



圖六 坐姿平衡訓練

【圖示說明】

圖五：孩子穿著抓地性較佳的球鞋或赤腳，雙手或單手控制治療球保持不動。(注意事項：家長應依照孩子的能力調整往前傾斜的角度並在旁注意孩子是否會往前撲倒。)

圖六：讓孩子坐於治療球上雙腳懸空，家長雙手穩定治療球或孩子身體，緩緩往每個方向小角度滾動，讓孩子控制身體及四肢的姿勢不致於掉落地面。



圖七 前庭覺刺激訓練



圖八 花生球仿騎馬 / 腰部運動

【圖示說明】

圖七：如圖六，但改為趴姿，家長可讓孩子眼睛閉起來後朝各個方向緩緩滾動治療球，刺激孩子的前庭感覺。(注意事項：家長應注意滾動的幅度和速度，若孩子產生懼怕或暈眩時則需適時停止。)

圖八：讓孩子坐在花生球上模仿騎馬姿勢左右晃動。(注意事項：家長應注意左右空間是否有安全的疑慮，以避免彈跳時失去平衡朝兩側摔出而造成傷害。)

三、使用治療球應注意的事項：

1. 治療球運動前需檢查球體空氣量是否太少或過飽 (註 2) 周圍環境是否有桌角或尖銳物品。
2. 治療球運動時，應具備足夠的空間，並注意地板是否太滑。
3. 學齡前兒童玩治療球時，建議需有家長在旁以協助維持孩子身體平衡或突發狀況的安全維護。

註 1：位於人體軀幹中心的肌肉群統稱為「核心肌群」，範圍涵蓋腹部、背部和骨盆部位。核心肌群主要負責穩定下肢以及軀幹的功能。核心肌群的功能越強，人體在運動時的屈、伸、跳躍、轉體等動作，所能徵召的肌肉就越多，此外核心肌群的強化也有增加膝關節的穩定度以及下半身的力量的功效。

註 2：每個合格的球在其表面皆有註明最大可充氣大小，充氣時不可超過此大小。充氣過飽則表面較硬，球體接觸地面減少，摩擦力低、移動速度快，但承重時重心較高，反作用力也比較大，因此孩子在球上活動或遊戲時相對於充氣不足的治療球比較有跌倒的風險。

物理治療師 林哲民

電話：(04)24614546 轉 88879