

站立架活動的替代方案

校內使用站立架，主要是希望透過站立架提供無法自行維持站立的學生能維持正確的站立姿勢，除了提供學生站立的經驗，增加下肢的承重，提昇軀幹、下肢肌肉的活動量，學生在站立下心肺活動量也會比躺或坐高一些。同時透過變換姿勢減少下肢關節的攣縮。

如果無法使用站立架，建議也可以透過以下不同的活動，達到相近的效果，且可以依照居家的環境自行調整活動的內容及方式。

1. 下肢的伸展運動，維持柔軟度避免攣縮～包括腳掌的上抬、下壓，膝蓋及大腿的伸直彎曲和伸直及兩腳的伸直外展動作。



1. **膝蓋後側的牽拉運動**：如果學生的個子較高，伸展膝蓋時，可將膝蓋跨於協助者的肩部，協助者以雙手於膝蓋上緣向下一同緩慢施壓，每次維持時間約1分鐘，休息一下重複下一次，每回重複3～5次。
2. 協助者的位置越靠近學生，膝蓋抬起的高度越高，角度也越大，牽拉的幅度也越大。協助者按壓的感覺約是橡皮筋繃緊但仍有一點彈性空間即可。
3. 實施前可先以副木固定膝蓋。



1. **大腿內側的伸展運動**：如果大腿內側肌群較緊，兩腿容易內夾，所以每日可利用副木伸直膝蓋後，慢慢將兩腿向外張開到感覺緊緊的程度。
2. 此動作實施時**讓腳尖朝外**
3. 每次維持時間約1分鐘，休息一下重複下一次，每回重複3～5次。

2. 增加下支承重的運動～如果學生可以靠牆站立，則可以靠牆站立（甚至可以膝蓋綁上副木輔助），但是如果軀幹或大腿的力量不足，也可以身體向前靠著櫃子、枕頭練習小狗趴、高跪姿等姿勢，協助者協助學生讓身體盡量維持對稱。維持的時間可以依學生的耐力來調整（如果維持不了姿勢就略作休息再進行下一回）。以下運動主要鍛鍊軀幹或下肢的肌力或耐力，每個人可以持續的時間或頻率因人而異。但是如果學生的姿勢需要大量協助難以維持，應給予適量休息再進行下一回。



靠牆站立，膝蓋盡量伸直（力量稍差的，可以綁上副木），身體及腰部、臀部盡量維持對稱不要歪斜，協助者可以在前方注意安全或吸引他的注意力，幫助他維持耐力。



高跪姿，協助者可以一腳輕壓學生的小腿協助穩定姿勢，以手輔助提示學生的腰或軀幹，讓他挺起軀幹並避免身體左右歪斜。前方也可以玩具或聲光器材吸引他的注意力



小狗趴～如果軀幹或腰臀部還不夠力量維持高跪姿，可以小狗趴姿勢，讓手腳用力支撐身體。協助者可以一腳輕壓學生的小腿協助穩定姿勢，以手輔助提示學生的腰或軀幹，讓他挺起軀幹並避免身體左右歪斜。學生手臂盡量伸直手掌張開。



臥枕頭高跪姿～如果軀幹及上肢的力量較弱，也可以趴在（滾筒、枕頭、小桌子）上，讓雙腳成高跪姿，上半身可嘗試以手肘支撐。也可以聲光器材吸引他抬頭更好。



拱橋運動～仰躺姿勢下，協助固定學生的腳掌，協助學生屈膝下抬起臀部，協助者可以拍拍學生的大腿或臀部刺激用力