

發展性協調障礙

「發展性協調障礙」早期是由學校老師或家長所觀察到的現象，他們發現這類小朋友動作笨拙、不協調且常常無法獨立完成勞作與交代事項、體育課時無法完成指定動作且學習新動作時也困難。但智力、體能與正常小孩相較之下並無差異，且沒有神經學上的診斷，因此這類小孩通常都會被誤解為懶惰、不專心或是有行為問題等。

造成發展協調障礙的病因仍不明確，學術單位懷疑可能與腦部的訊息傳遞路徑發生問題有關，或者是知覺和動作控制能力有缺陷。

發展協調障礙者常見特徵：

1. 動作協調的缺失：易碰撞物品、常跌倒或被絆倒、不會跳跳繩、為了增加動作準確度而放慢動作速度
2. 生活自理方面的缺失：不太會穿衣服、扣釦子、綁鞋帶、使用湯匙筷子吃飯
3. 低自尊&低自信
4. 發生在早產兒的機率較一般孩童高
5. 常出現的合併症：學習障礙、注意力缺失過動症

物理治療主要會藉由動作學習訓練、動作控制訓練、視知覺訓練來改善發展協調障礙動作，降低孩童易碰撞物品、常跌倒或被絆倒，無法自行穿衣褲、綁鞋帶、使用湯匙筷子吃飯等情形，進而增進日常生活功能與學業表現。

運動訓練原則：

1. 手部肌力&物品操控能力：拍球、投籃
2. 手眼協調能力：丟接球、套圈圈
3. 本體感覺訓練：跳格子、開合跳
4. 平衡：平衡木上行走、踩高翹、腳跟接腳尖走直線

訓練技巧：

1. 想像訓練(Imagery training)
重複的讓小朋友在腦中開始規劃即將要執行的活動之順序。例如：小朋友要單腳站時，讓他能夠先想好要舉起哪隻腳？要抬多高？手要如何放？…等。
2. 認知介入(Cognitive approach)
以問問題的方式，來引導小朋友針對有問題的動作去作辨識、分析、及形成解答。在活動的過程當中，家長或老師可以適當給予口頭指導及動作回饋。

3. 動作學習介入(Motor learning approach)
強調重複練習在日常生活當中有問題的動作。

日常生活訓練活動：

1. 靜態站姿平衡：在站立姿勢下，用單腳抬起的方式去穿進鞋子當中
2. 手部肌力&控制能力：多練習寫字
3. 增進視覺感知：練習使用剪刀
4. 師長口頭指導&重複練習增進記憶能力：練習綁鞋帶
5. 練習視覺、聽覺、動態覺等各種知覺回饋：看鏡子、當小朋友蹦蹦跳跳時可要求他去聽此動作所產生各種聲音

發展性協調障礙不會隨著年齡增長而自動消失，這些障礙除了對兒童在體能及自理有明顯的影響外，對兒童的學習、行為、社交、情緒、健康、自信與及自我形象都有深遠的影響，因此接受適當的評估與治療是非常重要的。

治療時期除孩童應配合專業人員相關建議外亦需要家長與學校老師的配合，給予兒童關心並了解兒童的能力，多使用正面的稱讚，幫助兒童面對困難，培養兒童生活自理的能力與獨立性。經過不斷治療訓練後，動作協調性才會有明顯進步與改善，但每次學習新的動作時，仍會比一般兒童需要更多的練習才能熟練，家長需給予孩童更多的耐心與愛心。