

注意力不集中過動症(ADHD)兒童 的運動建議

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印

著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

症狀及行為問題

分為三個亞型：注意力缺失型、過動/衝動型以及複合型,除了常見的注意力不集中、活動量過大及衝動控制不佳的核心症狀外,也發現這類兒童也常合併有對立反抗行為、情緒障礙、品行行為問題、動作協調障礙、挫折耐受度低等等問題,造成在學業上與人際關係比一般兒童遭遇更多困難

盛行率

目前國際統計 ADHD 盛行率兒童為 5-8%,成人為 3-5%;至於台灣統計 ADHD 兒童約為 7%,通常在學齡前及低年級時較為嚴重,隨著年紀增加比例會稍微降低,男孩比率高於女孩約 3:1

病理生理

確切原因未明,目前證據力較強且普遍獲得共識的原因為：

1. 遺傳,ADHD 兒童其手足也有 ADHD 問題的比例較高
2. 大腦神經傳導物質如多巴胺(與危險及衝動行為有關)、正腎上腺素(與注意力、醒覺、心情有關)、血清素(與精神安定有關)等分泌不足是造成 ADHD 兒童注意力不集中、動質控制不佳、學習動機低落等問題的原因之一
3. ADHD 兒童腦部在前額葉(與問題解決、工作記憶、協調整合運作複雜思考功能有關)和後腦部頂葉的體積小於平均值也可能和 ADHD 兒童表現出來的症狀有關

治療介入

目前對於 ADHD 兒童的治療方式以行為治療及藥物治療為主,但近年來有越來越多的證據顯示運動是一項有助於降低 ADHD 核心問題,是一項有效的介入方式

ADHD 兒童運動的好處

除了一般認知運動可以促進體能、促進肌肉骨骼生長、預防心血管疾病、控制體重.....等,對於 ADHD 兒童適當強度的運動訓練還有下列好處：

1. 增加腦部前額葉區血流,促進腦部發育
2. 調節腦部神經傳導物質多巴胺、正腎上腺素、血清素提高專注力與抑制衝動行為
3. 釋放腦衍生滋養因子(BDNF)促進神經可塑性,增加神經細胞間的連結

ADHD 兒童運動的選擇

研究證實長期中進行中高強度的有氧運動可有效改善 ADHD 兒童的專注力、衝動行為、動作協調能力,能進一步增加兒童自信心,減少焦慮的情形,對兒童的人際互動關係有正面的影響;此外研究也顯示運動立即的療效,ADHD 兒童進行中高強度運動後可立即提高注意力及衝動控制,並且能降低負面行為和情緒

究竟要如何幫 ADHD 兒童選擇適當的運動,最重要的是要達到中高強度的運動,所謂中高強度指的是要達到運動時會流汗,有點累和喘,但又不至於不能順暢說話的程度,運動類型建議如下：

運動類型	運動項目	建議強度	頻率/時間	適合對象
規律型有氧運動	慢跑/跳繩/ 游泳/有氧舞蹈/ 腳踏車	中高強度	每週 3-5 次/ 約 60 分鐘	過動合併動作協調不佳

知覺動作練習	動作反應相關 動作協調相關 平衡練習 手眼協調相關	低技巧 低複雜度	每週 3-5 次/ 約 15-20 分鐘	單純注意力 缺失
開放式技巧運動	團體球類活動 (籃球、足球、 羽毛球、桌球..... 等) 兒童體操	中高強度	每週 3-5 次/ 約 60-120 分鐘	過動但動作 能力有基礎/ 促進團體合 作與同儕學 習
紀律型技擊運動	跆拳道 空手道 武術	中高強度	每週 3-5 次/ 約 60-120 分鐘	較能控制情 緒的過動兒

結論

規律的有氧運動與知覺動作練習可以降低注意力缺失與過動的症,是家長在考慮非藥物介入時的選項之一,建議家長可依孩子的個別情形(如:興趣)或治療師的建議做個別化的選擇,讓孩子產生運動的動機,形成運動的習慣