

# 运动疗法对儿童多动症影响的研究综述

刘 荣

内蒙古鄂尔多斯市东胜区人民医院 内蒙古鄂尔多斯市 017000

**摘要:** 儿童多动症是一种常见的神经发育障碍, 主要表现为缺陷、脉搏和冲动, 其原因不明。研究表明, 体育运动疗法可以有效地吸引有体育活动障碍的儿童的注意力, 改善他们的身体状况, 促进他们的体育技能的发展, 同时对他们的行为、认知以及身心健康产生积极影响。建议加强对中国儿童多动症的研究, 监测体育治疗的长期影响; 基于此, 建立一个基于我国儿童过度活跃特点的运动治疗和评估系统; 改善学校和家庭支助, 促进广泛使用运动疗法。

**关键词:** 运动疗法; 儿童多动症; 注意力; 影响研究

## 前言:

注意力缺乏症(ADHD)通常称为多动症, 是诊断儿童时最常见的疾病之一, 其特点是注意力缺乏和多动症。过度活跃主要发生在儿童时期, 影响到5%至11%的儿童。此外, 还在不同地区进行了高活度流行病学调查, 发现男孩的流行率比女孩高3%至10%。有行为障碍的儿童在教育、社会化、情感、适应和行为方面面临许多问题, 学习或其他心理障碍也普遍存在。流动性障碍是儿童最常见的疾病之一, 其特点是缺乏集中精神和流动性。传统的治疗方法, 包括药物治疗以及行为或心理干预, 在实践中存在许多缺陷, 产生了重大的副作用, 使干预措施难以保持效力。运动干预疗法已成为从新的角度对患有多动症的儿童进行有效干预的新手段, 是今后需要进一步研究的一个新方向。

## 一、儿童多动症的常见疗法

### 1. 药物治疗

药物治疗是药物用于治疗疾病或改善疾病的方式。药物治疗是有效和迅速的, 目前是治疗儿童多动症的主要方法。治疗多动症的药物包括中枢神经系统兴奋剂和非中枢神经系统兴奋剂。药物治疗虽然有一定的效果, 但在治疗期间也有副作用。非中枢神经系统兴奋剂的副作用往往包括眩晕、睡眠、出汗、体重增加和心血管问题。

### 2. 中医疗法

中医治疗可分为外治法和内治法。外医学包括针灸

疗法、按摩疗法、绳拉疗法等内科最大的特点是中医疗法。治疗方法包括中药、针灸、按摩、耳针、胶水等但是中医药治疗存在着治疗时间长短和效果缓慢等缺点, 其中针灸推拿等治疗方法复杂, 失重率高。

### 3. 非药物疗法

非药物治疗是指治疗非药物治疗的疾病。非药物治疗儿童多动症主要包括心理、教育和体育治疗。心理治疗是一种非药物治疗模式, 需要心理咨询或培训。心理治疗主要是认知和行为治疗。认知疗法旨在通过纠正儿童的负面看法来改善儿童的情绪和行为障碍。行为治疗主要采用剥夺条件反射原理来纠正儿童的多种行为, 通常用于积极强化、临时隔离、神经反馈治疗等。并且经常和认知疗法结合起来。心理治疗在治疗儿童多动症方面是有效的, 没有副作用, 也没有复发, 但也有一些缺点, 如治疗时间长和反应缓慢。

此外, 教育处理是利用教育手段减少或消除因残疾而产生的不良行为的一种手段。教育待遇的主要行为者是家长和教师。父母可以通过改变照顾子女的方式和提供家庭奖励来对待子女, 而教师可以加强对子女的返回培训和项目培训。家长和教师对过度活跃儿童的态度和指导战略显然影响到治疗的有效性, 但调查表明, 小学校长没有针对过度活跃儿童的个性化学校和行为指导战略。理疗是利用人体肌肉和关节活动防治疾病和促进身心功能恢复和发展的有效手段。运动疗法在国外广泛应用, 主要包括有氧运动、急性运动训练、平衡训练、感官融入训练和游戏训练。

## 二、运动疗法的主要内容及其作用

### 1. 主动运动

#### (1) 有氧训练

**作者简介:** 刘荣, 女, 汉族, 1980年12月, 内蒙古鄂尔多斯市人, 本科, 副主任医师, 研究方向: 矮小症, 性早熟, 邮箱: 2545835794@qq.com。

空气培训, 即中等强度、高体力、动态和循环运动, 可广泛用于各种心血管疾病的康复、功能障碍和慢性病患者的—般体育活动培训、老年人和个人的体育锻炼它主要产生肌肉和心血管适应能力, 提高整个身体的耐力和心肺功能, 并通过反复有氧运动改善身体的新陈代谢。训练必须适应病人的个人利益、训练条件和康复目标, 如步行、骑自行车、爬山等。但是, 一般控制必须基于运动强度、运动时间、运动频率等方面的运动要求。总强度由目标强度控制, 即代谢当量的最大值和相对于目标速度的心率。

## (2) 力量训练

主要旨在提高肌肉绝对收缩力的运动方法适用于所有类型的肌肉缺陷患者, 以提高肌肉功能。①力传动: 力传动可以使用开环或闭环传动。开环运动是运动轴固定在近处和远处的方式, 有助于某些肌肉的力传动, 如操纵柄驱动二头肌链闭合运动是指运动轴的远程固定方式, 近距离运动有利于驱动运动轴所有肌肉的合力。②耐力训练: 肌肉耐力可分为肌肉耐力和一般耐力。肌肉强度是肌肉的总运动载荷, 可重复收缩或连续收缩。耐力训练是一种肌肉运动方法, 其特点是重量小, 重复次数多, 目的是提高肌肉的连续运动能力。总耐力是指总运动负荷, 与心肺功能密切相关。

## (3) 静力性运动

静态运动主要指等长的收缩运动。运动中, 由于肌肉张力显着增加, 当最大收缩力达到70%时, 肌肉中的动脉血流基本停止, 使乳酸的积累变得容易。因此, 高强度等长时间收缩只能持续几秒钟至三分钟。运动期间心血管反应的特点是压缩压力和拉伸应力平行增加, 心血管反应与运动相比较弱。

## (4) 平衡运动

平衡运动训练包括对弱肌肉的特殊训练、对闭合环弱肢体的训练、身体控制训练、器官平衡训练、行走训练等。主要用于培训患有中枢或周围神经麻痹、骨质疏松症、老年人和其他运动障碍的患者。

## 2. 被动运动

被动运动, 即其他人或工具对病人肢体施加的力, 导致关节运动、肌肉和肌腱拉伸、关节和关节垫拉伸等。被动运动用于保持关节活动和病人不能活动时的身体活动范围。拉伸肌肉、肌腱和韧带以避免收缩; 或者保持和改善肢体的血液循环, 促进安静的血液循环。

## 三、运动疗法对儿童多动症的影响

### 1. 对注意力的影响

多动症儿童最常见的症状是注意力不集中和多动症, 因此, 改善多动症儿童的护理对他们的治疗至关重要。在现有研究中, 注意力是衡量运动疗法有效性的关键指标。许多研究表明, 运动疗法可以有效地吸引患有多动症的儿童的注意力。利用Connor父母的强化评估尺度对患有多动症的儿童的父母进行的一项调查表明, 5周的复杂快速培训确实能够吸引5至13岁的多动症儿童的注意力。使用Connor父母和教师的评估尺度对12周运动疗法进行的评估表明, 4至9岁运动障碍儿童的注意力和过度活跃行为有所改善。11岁至16岁的运动障碍儿童在运动前和运动后使用儿童行为评估量表进行评估。研究结果表明, 有氧训练能够有效地提高患有多动症的儿童的护理水平。对儿童行为的评估尺度表明, 10周的有氧运动、运动训练和足球和篮球等游戏训练可以改善对运动障碍儿童的护理。Stroup颜色单词测试通常用于评估注意程度。对于有严重多动症症状的儿童, 可以选择干扰较少的室内环境或开放空间, 并可随着儿童护理水平的提高而调整运动场。

### 2. 对心理的影响

运动疗法还可以促进运动障碍儿童的自我意识、心理状态和行为。该研究得出结论, 额叶功能异常是导致ADHD的神经因素之一, 额叶功能异常可能导致注意力紊乱、行为冲动、情绪波动和多种行为。12名7至10岁的儿童接受了为期12周的跳绳和球赛培训。结果表明, 它可以有效地提高儿童的额叶执行功能和大脑功能多动症。在为11至16岁的过度活跃儿童进行10周的有氧训练后, 他们的学习成绩和课堂表现明显改善。有鉴于此, 运动疗法可以促进运动障碍儿童的心理健康。它还可以通过有效地减少过度活跃儿童的过度活跃行为、改善他们的执行和认知功能以及克服心理和社会障碍, 帮助改善大脑的运作。

### 3. 对身体素质的影响

体能包括力量、速度、敏捷度、协调性等目前对运动障碍儿童身体状况的研究较少, 但现有研究表明, 运动障碍儿童的身体状况普遍较低。409名7岁儿童接受了神经发育和流动性测试。调查结果表明, 官方发展援助、发展协调障碍(DcD)和认知障碍(DAMP)的流行率为6.1%, 被诊断为官方发展援助的儿童中约有一半也有流动障碍。109名7至12岁的儿童接受了身体测试, 结果显示, 他们的力量、耐力和复原力远远低于儿童的平均水平。

与21世纪初的研究相比, 许多后续研究侧重于通过体育游戏和情境活动治疗和干预患有多动症的儿童, 这

些活动不仅限于一个封闭的运动,而是利用开放运动作为治疗患有多动症儿童的手段,如球类运动。与此同时,理疗逐渐从长期有氧运动转变为有氧运动和有氧运动相结合的运动。例如,95%的过度活跃儿童接受间歇性强化培训,对爆炸力的增加产生了积极影响。

#### 4. 对动作技能的影响

动作技能包括粗糙动作技能和精细动作技能。粗略移动技能主要包括移动、操作和平衡稳定技能,如行走、跑步、滚动等。精细的移动技巧主要包括会员在远程准确操作物体的能力,如打乒乓球和切东西。患有体育活动障碍的儿童在获得体育锻炼技能方面面临明显障碍,在体育锻炼技能和体育锻炼技能方面也存在某些差距。对112名男孩进行了体育技能测试,结果显示,患有运动障碍的男孩的双边协调能力、实力和行动能力明显不足。测试显示,ADHD-c型(混合式)男孩的平衡技能低于同龄儿童,而ADHD-PI型(缺陷护理)男孩的灵活程度要低得多。研究表明,运动疗法对提高运动障碍儿童的运动技能产生了显著影响。

#### 四、结束语

总之,运动疗法不同于药物治疗,具有治疗时间长、速度慢等特点。因此,特别重要的是,要监测运动疗法对过度活跃儿童的长期老化情况。通过纵向长期监测和横向老龄化监测,可以有效地探讨理疗的有效性。为儿童的体育治疗提供充足的资金和精心设计的培训系统,可有助于提高学校和家庭的自信心和治疗能力,并促进学校和家庭广泛使用体育治疗。

#### 参考文献:

- [1]赵敏君,李双庆.非药物干预方式改善慢性病共病相关机制研究进展.中国全科医学,2021,24(26):3369-3376.
- [2]杨红双,马爱霞.托莫西汀治疗注意缺陷多动障碍的疗效和药物经济学研究进展.中国药房,2015,26(26):3740-3742.
- [3]王舒雅,叶新华,陈虹,等.兰州市区6—13岁学龄期儿童注意缺陷多动障碍的患病率及相关因素分析[J].实用临床医学,2015(5).