

運用柔道運動輔助注意力缺陷 過動症兒童治療一案例分析

郭婷婷 曾雯琦*

摘要

注意力缺陷過動症是兒童最普遍的發展性神經行為障礙，患孩為兒童身心科門診的主要就診族群。本文分享一位10歲的注意力缺陷過動症男童，除了接受藥物治療，近半年加入規律運動及柔道訓練的輔助治療過程與照護經驗，護理人員除了用藥指導，亦配合患孩興趣鼓勵參加柔道訓練、注意運動安全、提供飲食衛教減輕藥物副作用及加強親師溝通之指導。本文個案在原有的藥物、修正親師教養方式、規律運動之外，輔以柔道訓練後，具體成效包括：情緒漸趨穩定、暴怒次數減少、體適能強化、專注力提升並能按時完成功課。此外，也因運動後食慾大增，而使個案免於methylphenidate對於食慾不振、發展抑制的副作用。柔道訓練於小學階段多為團體訓練，患孩因而學習人際相處，課業上能詢問隊友、師長、結交更多朋友，同儕關係亦精進。因此，綜合案例分析與文獻查證，建議門診護理人員面對注意力缺陷過動症兒童，可鼓勵規律運動，甚至參與柔道等團體活動，以改善核心症狀，促進身心健康，且能提供藥物、運動安全、營養支持等相關護理指導，以促進兒童之身心健康與安全。

關鍵詞：運動、柔道、注意力缺陷過動症、學齡兒童。