

理大首研跆拳道助平衡 改善學童動作協調障礙

兒童的平衡力是成長中其中一項重要發展，理工大學康復治療科學系研究團隊全球首次發現，患有動作協調障礙的學童，通過三個月有規律的跆拳道訓練，成功改善內耳前庭平衡能力，減少他們走路跌倒受傷的風險，有關研究亦已刊載至學術期刊《Elsevier》。記者曾愛芳

理大康復治療科學系助理教授曾偉男表示，現時本港有百分之六的學童患有動作協調障礙，大部分患者智力正常，但明顯地因身體平衡力不足，走路時較笨拙和容易跌倒受傷，同時由於不愛運動，體形會比同齡兒童肥胖。曾偉男聯同康復治療科學系系主任吳賢發及物理治療師方少萌，三年前開始研究利用運動，協助患有動作協調障礙的學童增加平衡力。

曾偉男指，今次研究對象主要是六至九歲的學童，理大康復治療科學系從本地兒童能力評估中心及醫院找來四十四名患有動作協調障礙的學童及十八名正常學童，當中安排二十一名患者接受跆拳道訓練，為期三個月，「我們特別設計了一套跆拳道訓練，包括由熱身伸展，到前踢、側踢、後踢及轉踢各四十次，每天須要練習一小時。」另外二十三名患者及十八名正常學童，在三個月期間並沒有接受跆拳道訓練，作為研究實驗對照組。

研究發現，患有動作協調障礙的學童在接受訓練後，他們的內耳前庭平衡能力明顯改善。經過動態平衡測驗儀的量度後，動作協調障礙患者的單腳站立搖晃速度減慢百分之三十，耳水平衡功能測試發現改善約七成二，與正常小童的分數接近。至於沒有接受跆拳道訓練的患者，平衡力差的情況並沒有惡化。

年紀小容易改善

理大物理治療師方少萌表示，研究最困難的地方是面對資源不足的問題，「由於大學資源有限，只能安排一定數量的學童參與研究。」她又表示，今次只集中於研究學童的平衡力，對於跆拳道對學童的肌肉能力及敏捷度，以及對九歲以上患有動作協調障礙學童的成效，要留待進一步的研究。

現時醫學界仍在研究動作協調障礙的成因，家長一般要等到六歲時才會發現子女出現動作協調問題。方少萌指，現時本地的評估時間一般須要較長的時間，故對於家境不太富裕的家庭而言，學童學習簡單的跆拳道招式，可改善他們的平衡力。她又提醒家長，學童年紀愈小愈容易改善毛病，如發現子女出現走路搖晃的情況，應趁黃金時期帶到中心進行有關評估。