

برخی ورزش‌ها به بهبود کودکان اوتیسم کمک می‌کند

6 مرداد 1405

محققان می‌گویند ورزش‌های سازمان‌یافته می‌توانند به بهبود مهارت‌های حرکتی در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم کمک کنند.

اگرچه تأخیرهای حرکتی بخشی از معیارهای اصلی تشخیصی نیستند، اما تخمین زده می‌شود که ۵۰ تا ۸۸ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم با چالش‌هایی در تعادل، هماهنگی دست و چشم، کنترل حرکات ظریف و مهارت دستی مواجه هستند.

این مشکلات می‌توانند بر فعالیت‌های روزمره تأثیر بگذارند، مشارکت اجتماعی و تعاملات با همسالان و مراقبان را محدود کنند و اضطراب را در طول بازی افزایش دهند.

در مطالعه‌ای جدید، محققان داده‌های ۱۱ آزمایش بالینی را که مداخلات سازمان‌یافته مبتنی بر ورزش را برای کودکان ۴ تا ۱۳ ساله با تشخیص رسمی اوتیسم ارزیابی می‌کردند، بررسی کردند.

نتایج: هنرهای رزمی به طور مداوم پیشرفت‌های بزرگی در تعادل، مهارت‌های حرکتی کلی و کنترل اشیاء ایجاد کردند، به ویژه اثرات قوی در برنامه‌های تای چی مشاهده شد.

تمرینات آبی نیز پیشرفت‌های زیادی در تعادل، مهارت‌های حرکتی و کنترل اشیاء ایجاد کرد.

سایر مداخلات مبتنی بر ورزش نیز مزایایی را نشان دادند.

ژیمناستیک و ترامپولین تعادل و هماهنگی دو طرفه را بهبود بخشیدند، در حالی که تنیس روی میز مهارت‌های حرکتی را بهبود بخشید.

در تمام ورزش‌های مورد مطالعه، تعادل مهارتی بود که به طور مداوم بهبود یافت.

«سونیا خورانا»، نویسنده مسئول و استادیار علوم توانبخشی در دانشگاه اولد دومینیون در نورفولک ویرجینیا، گفت: «مداخلات سازمان‌یافته مبتنی بر ورزش ممکن است با حمایت از توسعه مهارت‌های حرکتی، مزایایی فراتر از تفریح برای کودکان مبتلا به اوتیسم داشته باشند.»

تیم او گفت که برای تأیید این مزایا و هدایت توصیه‌های مبتنی بر شواهد، مطالعات بزرگتر و با کیفیت بالاتری مورد نیاز است.