

## 治療如何改善動作協調障礙？

患有「動作協調障礙」兒童的肢體協調及平衡力較弱，容易碰到傢具、物件，甚至被自己的腳絆倒；他們走路時着地力度太重；拿物件時用力不適當，容易弄翻東西；他們的動作計劃能力也較弱，學習新動作時會笨手笨腳，比一般人需要更多的指導以及練習的次數。

這些不愉快的經歷，都會令孩子退縮，不喜歡學習新動作，只願重複較簡單的身體活動。長遠下去，孩子的身體協調能力會與同齡兒童的差距越來越大，不單只影響到他們的日常生活及自理能力，亦會阻礙他們的學習或社交生活。

孩子的動作協調問題不會隨着年齡增長而自動消失，但透過適當的治療和訓練，可幫助孩子掌握日常動作的技巧。治療師會協助孩子分析動作的程序，將動作拆解為幾個小部分，然後逐個小部分去練習，最後才將動作串連起來。以學習游泳為例，開始時應讓孩子利用浮板，先行熟習在水中踢腿的動作，然後學習手部撥水的姿勢，繼而手腳並用。待兩者配合純熟後，才加上呼吸的動作，讓孩子掌握整套動作的技巧。

每次孩子學習新動作時，都需要重複以上的訓練方法，所以家長可能要多花時間和耐性，協助孩子練習。另外，家長也應調節對孩子體能上的要求或期望，以增強孩子在不同活動上的參與性及成功感，不再逃避學習新動作，從而提昇他們的自我形象及自信心。