

بررسی نقش ورزش و تقویت مهارت های حرکتی در بهبود عملکرد کودکان دارای نشانگان داوون

نشانگان داوون یا تریزومی ۲۱ شایع ترین و شناخته شده ترین اختلال کروزومی است. این نشانگان که باشیوع ۱ در ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ تولد زنده همراه استبا یکمجموعه خصوصیات جسمانی متمایز شناخته می شود که از نظر تعداد به صورت قابل ملاحظه ای از فردی به فرد دیگر متغیر است. کودکان با نشانگان داوون جمعیت منحصر به فردی از نظر عامل های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی هستند. این کودکان مشکلات فراوانی در مهارت های پایه و تعادل دارند. قوام عضلانی کم، رباط های قابل انعطاف، شلی عضلانی، انعطاف بیش از حد مفاصل، دررفتگی نسبی یا ناکافی کشکک زانو، درد مفاصل و عضلات، خستگی عضلانی و اختلال در مهارت های حرکتی از بارزترین خصوصیات جسمانی آنها می باشد. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی یکی از مهمترین مشکلات این افراد- که عامل اصلی مرگ و میر در این جامعه مسوب می شود- اضافه وزن و چاقی استکه مشکلاتی همچون بیماری قلبی و دیابت را به دنبال دارد. از آنجائیکه این کودکان کمتر از همتایان سالم خود ورزش و فعالیت های جسمانی انجام می دهندبروز این مشکلات بدیهی به نظر می رسد. آنچه در مورد درمان و بهبود نارسایی های جسمانی و به دنبال آن بهبود کنش های ذهنی افراد مبتلا به نشانگان داوون بیش از هر چیز دیگری حائز اهمیت استتوجه کامل به اینکه طراحی برنامه های مناسب ورزشی و حرکتی نقش ویژه ای در بهبود نارسایی های حرکتی و جسمانی این افراد دارد. در مقاله حاضر با تکیه بر این مبحث، پس از مرور تعریف، علایم و شیوع، به بررسی نقش ورزش و تمرینات مناسب حرکتی جهت تقویت مهارت های حرکتی در پیشرفت درمانی بیماران با نشانگان داوون می پردازیم.

کلمات کلیدی: نشانگان داوون، ورزش، مهارت های حرکتی

Investigating the role of sports and strengthen motor skills in improving the performance of children with Down Syndrome

Down syndrome or Trisomy 21 is the most common and known chromosomal disorder. This syndrome, with incidence 1 in 800 to 1200 of live births, is diagnosed by a set of distinct physically characteristic that considerably varies from person to person numerally. Children with Down Syndrome are a unique population in physically preparation factors related with health. These children have many problems in basic and balance skills. Low muscular consistency, flexible ligaments, muscular unclenching, excessive flexion joints, relatively or deficiently dislocation of the patella' knee, joints and muscles pain, muscular tiredness and impaired motor skills are the most prominent physically characteristics these children. According to the World Health Organization (WHO), one of the most important problems for these people – which is essential factor of mortality in this community - is overweight and obesity, which leads to problems like heart disease and diabetes. As these children do exercise and physically activities less than their healthy counterparts, accessing these problems is obviously seeming. The matter what about treating and improving physically impairments and, subsequently, improving mental performance in people with Down syndrome is important more than anything, to pay full attention is to this fact that designing exercise and moving appropriate programs have a special role in improving motion and physically deficits these people. In the present article, after reviewing the definition, symptoms and prevalence, we are paying to examine the role of sports and moving appropriate exercises to therapeutically enhance motor skills patients with Down syndrome.

Keywords: Down syndrome, exercise, motor skills