

Training für Körper und Kopf

Wie wirkt sich ein kombiniertes körperlich-kognitives Training auf zentrale exekutive Funktionen bei Kindern mit ADHS aus?



HINTERGRUND

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zählt zu den am häufigsten diagnostizierten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Dabei hängt die auftretende Symptomatik unter anderem mit einer Störung der exekutiven Funktionen zusammen.

METHODIK

Literaturrecherche der letzten zehn Jahre in den Datenbanken PEDRO und PubMed. Einbezogen wurden Kinder mit diagnostiziertem ADHS, welche als Intervention eine Kombination aus einem sowohl motorischen, als auch kognitiven fordernden Training erhielten und mindestens eine der exekutiven Funktionen mittels eines neuropsychologischen Testverfahrens getestet wurden.

ERGEBNISSE

Zehn Studien mit insgesamt n = 485 Teilnehmer*innen wurden berücksichtigt. Die Kinder erhielten unterschiedliche Formen von kognitiv-physischen Interventionen über einen Zeitraum von vier Wochen bis 1 ½ Jahren mit zwei bis drei Einheiten pro Woche á 30 – 90 Minuten. Dabei konnten in allen Studien signifikante Verbesserungen in verschiedenen Teilbereichen der exekutiven Funktionen, insbesondere der Inhibitionsfähigkeit, gezeigt werden. Aufgrund methodischer Heterogenität, unterschiedlicher Testverfahren und limitierter Langzeiteffekte besteht noch weiterer Forschungsbedarf für die Ableitung konkreter Trainingsempfehlungen.

CONCLUSIO

Ein kombiniertes kognitiv-physisches Training stellt eine vielversprechende ergänzende Maßnahme in der physiotherapeutischen Behandlung von Kindern mit ADHS dar. Es führt zur Verbesserung der exekutiven Funktionen, und dadurch im Weiteren zu einer Verbesserung der ADHS-Symptomatik und der Lebensqualität der Betroffenen.



FH Salzburg