

## 唐氏症者不能跳水嗎？

黃文盛/台北市立五常國民中學教師

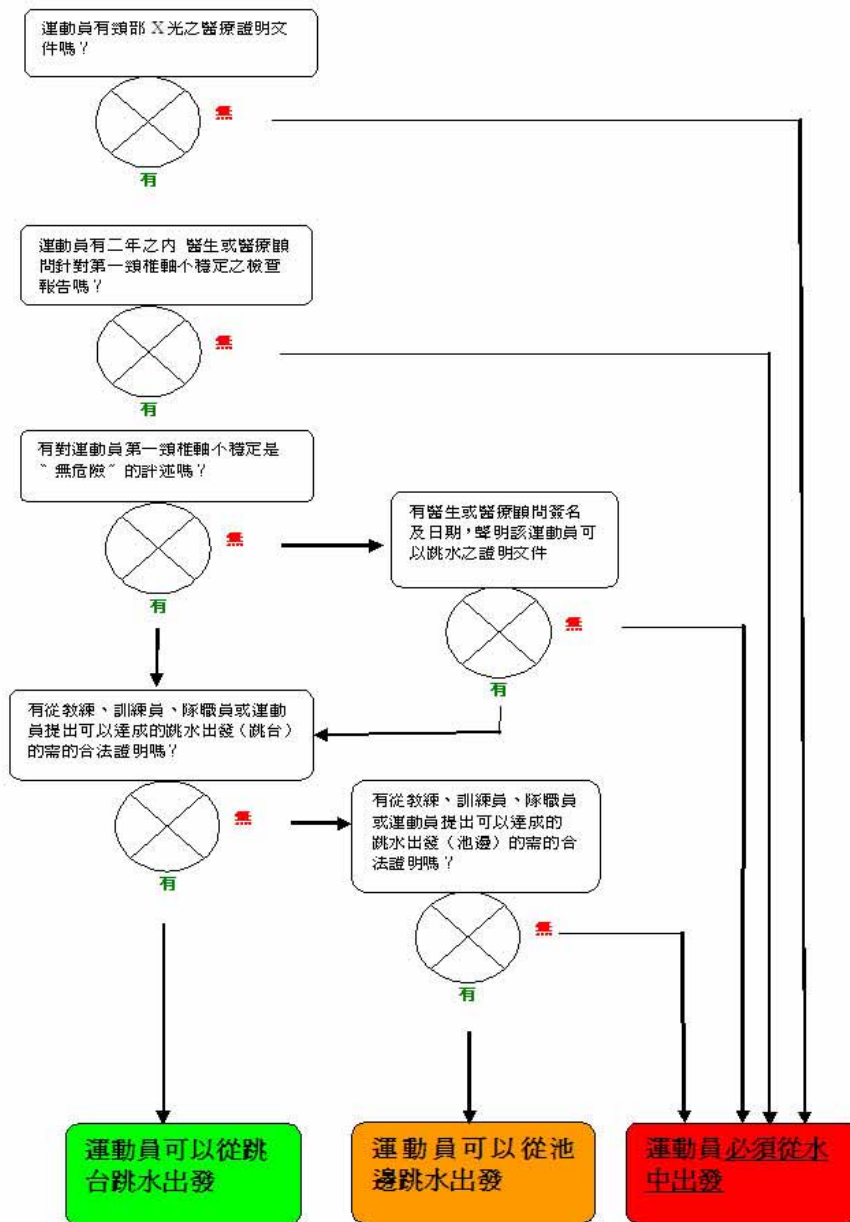
許多的適應體育相關教材中提到，有關於唐氏症者因骨骼結構異常，而有頸椎不穩的問題存在，致使體育活動參與的選擇受限。這在多次的相關研討會中，亦獲得類似的概念和訊息。其結論通常是建議教師針對唐氏症的學生要避免嘗試某些激烈或具有高危險性的運動，以選擇替代性的活動為宜。表面上好像是兩全其美的方式，一方面學生不會因此而有運動的意外傷害發生，另一方面是教師也不用去承擔這種責任。漸漸地這種概念變成了主流，唐氏症學生從此以後便失去會對頭部或頸部造成壓力的活動機會，例如：游泳跳水、足球頭頂球、體操前滾翻等。但是，這種作法恰當嗎？如果僅知其然而不知其所以然，這種美意反而會變成了一種誤解，形成了教師遇有唐氏症學生就在教學活動選擇上多加了限制的情形，學生也相對的喪失了許多學習和嘗試的機會。因此，本文目的在於藉此釐清唐氏症患者能否跳水的觀念和提供國外的作法給對唐氏症學生關心者共同分享。

什麼是唐氏症？唐氏症症候群舊稱蒙古症，是一種染色體不分離的現象，也是最常見的染色體異常症，約80%是由於母親卵子的第21號染色體發生不分離現象所造成的，簡而言之，就是第21號染色體發生了異常的現象。其發生率大約1/800，亦即每800名新生兒就有一位唐氏症兒。唐氏症者常見之疾病包含了骨骼的異常問題，常有髕骨脫臼、髕骨脫臼或發育不全與腳骨頭的問題，及較正常人容易有第一、二頸椎連接不穩的毛病。根據身心障礙者服務網相關文獻顯示，大約有13%的唐氏症者有問題，另有1~2%的唐氏症者會造成神經方面的症狀，85%的唐氏症患者沒有這個毛病。由此可知，伴隨頸椎問題出現的唐氏症學生並非多數，有絕大部分的唐氏症並無頸椎不穩的現象，這是第一個需要釐清的概念。

今年9月3日至9月10日在愛爾蘭舉辦的2006世界唐氏症游泳錦標賽中，我國榮獲13金9銀6銅的佳績，顯示我國唐氏症游泳選手在國際泳壇上的實力。跳水出發是在競技場上求勝的必備技能之一，此次比賽幾乎有95%以上的選手均採用跳水出發的方式參加競技。這種情形顯示，游泳跳水並非因具有高危險性而被屏除在外，在唐氏症者的游泳訓練當中也包含相當份量的跳水動作技術訓練。所以游泳跳水在唐氏症者的游泳訓練中是存在的，這是第二個要具有的基礎認知。

以國外的作法而言，他們對於唐氏症者第一、二頸椎連接不穩定所衍生的活動參與問題，不是消極的迴避，反倒是更積極、更明確的尋求一種最好的處理方式，雖然過程有些繁複，但確實值得我們來參考學習。以今年的愛爾蘭世界唐氏症游泳錦標賽為例：在競賽規程中就特別註明了有關於第一頸椎軸的不穩定(ATLANTO-AXIAL INSTABILITY 簡稱AAI)規定，為鼓勵選手參與和確保選手的安全考量，大會要求參賽選手須提出相關的證明文件來參加比賽，整個流程如圖說明：

### 跳水出發許可檢測流程圖



圖改編自 DSISO HANDBOOK2005-2006, swimming rules

經過醫師及專業指導團隊的認可，唐氏症者可以參與並且完成我們一直認為是危險行為的動作。這一流程手續如能落實在適應體育教學，應該對適應體育的推展是更具有正向的作用。

從另一個角度來看這一個問題，如果唐氏症學生因為經過運動訓練及指導得宜，而讓他們克服了先天的限制，不是更能彰顯運動訓練的廣大成效嗎？任何一種活動都有其潛在的危險性，不會因為是一般人或是唐氏症者而有所不同，更何況有大多數的唐氏症並無頸椎不穩定的問題。有正確的認知、清楚理念和適切得宜的指導方式，來協助特殊需求者避免運動傷害，享受運動的權利和樂趣，這才是體育專業存在的價值。國外的做法或許正可以提供我們來思考更新、更周全的方式，幫助唐氏症者有更多元的運動參與選擇。

唐氏症游泳選手跳水出發動作解析：



(一) 就位



(二) 預備



(三) 出發



(四) 完美入水