CPNI
Cyprus Paediatric Neurology Institute
Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (δυσπραξία)

Η αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού (ΑΔΚΣ), γνωστή και ως δυσπραξία, είναι μια συχνή κατάσταση κατά την οποία ένα παιδί δυσκολεύεται, περισσότερο από άλλα παιδιά της ηλικίας του, να μάθει και να εκτελέσει καθημερινές κινήσεις. Αφορά περίπου 5 στα 100 παιδιά. Δεν οφείλεται σε χαμηλή νοημοσύνη ή σε έλλειψη προσπάθειας, και με τη σωστή στήριξη τα παιδιά μπορούν να τα πάνε πολύ καλά.

Σημάδια που μπορεί να παρατηρήσετε

- Φαίνεται αδέξιο, σκοντάφτει ή χτυπά σε αντικείμενα πιο συχνά από άλλα παιδιά
- Καθυστέρησε να κατακτήσει ορόσημα, όπως το μπουσούλημα, το περπάτημα ή το ποδήλατο
- Δυσκολεύεται στο ντύσιμο, στα κουμπιά, στα κορδόνια και στη χρήση μαχαιροπίρουνων
- Γράφει αργά ή ακατάστατα και δυσκολεύεται με το ψαλίδι και τη ζωγραφική
- Δυσκολεύεται στα παιχνίδια με μπάλα, στον αθλητισμό και στη γυμναστική
- Δυσκολεύεται να οργανώσει τον εαυτό του, τα πράγματά του και τις σχολικές του εργασίες
- Κουράζεται εύκολα, αποφεύγει τις σωματικές δραστηριότητες ή χάνει την αυτοπεποίθησή του

Η ΑΔΚΣ και άλλες διαταραχές

Η ΑΔΚΣ συχνά συνυπάρχει με άλλες διαταραχές, γι’ αυτό τις αναζητούμε κι αυτές:

- Δυσκολίες προσοχής και ΔΕΠΥ
- Δυσκολίες στην ομιλία και στον λόγο
- Δυσλεξία και άλλες ειδικές μαθησιακές δυσκολίες
- Αυτισμός

DAMP: προσοχή, κινητικός έλεγχος και αντίληψη

Ορισμένα παιδιά έχουν ταυτόχρονα δυσκολίες στην προσοχή και προβλήματα στην κίνηση και στην αντίληψη. Ο συνδυασμός αυτός έχει περιγραφεί, κυρίως στη Σκανδιναβία, ως DAMP (Deficits in Attention, Motor control and Perception), δηλαδή ελλείμματα στην προσοχή, στον κινητικό έλεγχο και στην αντίληψη.

- Προσοχή: δυσκολία στη συγκέντρωση, εύκολη διάσπαση ή ανησυχία
- Κινητικός έλεγχος: αδεξιότητα, κακή ισορροπία και δυσκολία στις λεπτές κινήσεις των χεριών
- Αντίληψη: δυσκολία στην εκτίμηση του χώρου, της απόστασης και της κατεύθυνσης, για παράδειγμα όταν αντιγράφει από τον πίνακα

Σήμερα περιγράφεται συνήθως ως ΔΕΠΥ μαζί με ΑΔΚΣ, όμως η ιδέα πίσω από το DAMP παραμένει χρήσιμη: τα παιδιά αυτά χρειάζονται στήριξη ταυτόχρονα στην προσοχή, στην κίνηση και στη μάθηση.

Πώς γίνεται η διάγνωση

- Δεν υπάρχει μία μόνο εξέταση: η διάγνωση βασίζεται στο ιστορικό, στην κλινική εξέταση και στο πώς τα καταφέρνει το παιδί σε καθημερινές κινητικές δραστηριότητες
- Πρώτα βεβαιωνόμαστε ότι δεν υπάρχει άλλη αιτία, όπως εγκεφαλική παράλυση, μυϊκή πάθηση ή πρόβλημα όρασης
- Συχνά ένας εργοθεραπευτής ή φυσιοθεραπευτής κάνει σταθμισμένες αξιολογήσεις της κινητικότητας
- Η διάγνωση γίνεται συνήθως από την ηλικία των 5 περίπου ετών

Τι γίνεται στο CPNI

- Λεπτομερές ιστορικό για την ανάπτυξη, τη σχολική πρόοδο και το οικογενειακό ιστορικό του παιδιού
- Πλήρης νευρολογική εξέταση
- Ερωτηματολόγια από το σπίτι και το σχολείο, που περιλαμβάνουν την προσοχή αν υπάρχει υποψία ΔΕΠΥ
- Περαιτέρω εξετάσεις μόνο αν χρειάζεται, για να αποκλειστούν άλλα αίτια
- Σας εξηγούμε τα ευρήματα, συμφωνούμε μαζί σας ένα πλάνο και συνεργαζόμαστε στενά με τους θεραπευτές και το σχολείο

Θεραπεία και στήριξη

- Εργοθεραπεία για τη γραφή, το ντύσιμο και άλλες καθημερινές δεξιότητες
- Φυσιοθεραπεία για την ισορροπία, τον συντονισμό και τη μυϊκή δύναμη
- Εξάσκηση σε πραγματικές δραστηριότητες σε μικρά βήματα, που είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση
- Στήριξη στο σχολείο, όπως επιπλέον χρόνος, πληκτρολόγηση σε φορητό υπολογιστή, ειδικές λαβές για μολύβια, κεκλιμένη επιφάνεια γραφής και προσαρμοσμένη γυμναστική
- Αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ ή άλλων διαταραχών, αν υπάρχουν

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε στο σπίτι

- Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρά βήματα και εξασκηθείτε συχνά
- Δώστε επιπλέον χρόνο και μη βιάζετε το παιδί
- Προτιμήστε ρούχα και παπούτσια που φοριούνται εύκολα, όπως με λάστιχο στη μέση και κλείσιμο με χρατς
- Ενθαρρύνετε δραστηριότητες που του αρέσουν, όπως κολύμπι, ποδήλατο ή χορό
- Χρησιμοποιήστε λίστες και εικόνες για τις καθημερινές συνήθειες
- Επαινέστε την προσπάθεια για να χτίσει αυτοπεποίθηση, και κρατήστε ενήμερους τους εκπαιδευτικούς

Πότε να ζητήσετε συμβουλή χωρίς καθυστέρηση

Επικοινωνήστε σύντομα μαζί μας ή με τον γιατρό σας αν το παιδί σας:

- Χάνει δεξιότητες που είχε ήδη
- Η κινητικότητά του χειροτερεύει αντί να βελτιώνεται
- Αδυνατίζει, πέφτει πιο συχνά ή δυσκολεύεται να περπατήσει
- Παρουσιάζει ασυνήθιστες κινήσεις, τρέμουλο ή δυσκαμψία των μυών
- Είναι πολύ πεσμένο ψυχολογικά ή αγχώνεται για το σχολείο

Σημειώσεις για το ραντεβού σας

Σημειώστε ό,τι παρατηρείτε στο σπίτι και στο σχολείο και τυχόν ερωτήσεις, και φέρτε τα μαζί σας στο ραντεβού.

Ημερομηνία	Τι παρατήρησα (σπίτι ή σχολείο)	Ερωτήσεις

Επικοινωνία με το CPNI

Ανησυχείτε για τον κινητικό συντονισμό του παιδιού σας; Καλέστε το ιατρείο μας στο +357 22 476 627 για αξιολόγηση ή στείλτε email στο cpni2007@gmail.com. Εξετάζουμε παιδιά μέσω ΓεΣΥ, και ιδιωτικά όσα δεν είναι δικαιούχοι ΓεΣΥ, στη Λευκωσία και στη Λεμεσό.

Περισσότερα φυλλάδια και πληροφορίες: www.cpni.com.cy

Το φυλλάδιο αυτό δίνει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις συμβουλές του γιατρού του παιδιού σας.

Αναθεώρηση: Δρ Πάολα Νικολαΐδου, Σύμβουλος Παιδονευρολόγος, Νοέμβριος 2026.

© Παιδονευρολογικό Ινστιτούτο Κύπρου
+357 22 476 627 · cpni2007@gmail.com · www.cpni.com.cy