

## 改善帕金森病患者的步姿及平衡力的運動訓練

帕金森病影響患者的平衡、步履和姿勢，例如：腰背彎曲、起步時有困難、步幅收窄或「窒步」；雖然病情會隨著時間逐漸加重，但運動除了能改善患者的身體姿勢，並能有效減慢帕金森病患者活動症狀的惡化速度、活動能力及平衡力衰退的速度，以及減低患者跌倒的風險。

### **改善姿勢**

由於肌肉繃緊及關節僵硬，帕金森病患者伸直背部會比較困難，以至形成頭部前傾、寒背、腰背及髖膝彎曲，身體重心向前傾的不穩姿勢。

患者可透過伸展運動，保持或增加關節和筋腱的柔軟度，來改善腰背彎曲、身體重心向前傾的情況；此外亦可做強化肌肉運動，鍛煉主要肌肉群，包括腹部核心肌肉、下肢肌肉，亦有助改善姿勢。以下介紹一個改善姿勢的運動：

肩膀向後壓

位置：站立

方法：肩膀盡量向後壓向牆，保持 10 秒，然後放鬆

次數：每天練習 2-3 次，每次做 10-20 下

注意：開始練習時，可用毛巾放在後腦位置，不要強行把頭向牆壓

## 改善步姿和步行能力

步行方面，帕金森病患者除了通常在起步時會有困難，由於患者的腰部及雙手活動幅度減低，雙手缺乏擺動，重心轉移困難，因此在停步以及轉彎時亦容易出現障礙。以下介紹一個改善腰部活動幅度的運動：

### 腰部左右擺動

位置：仰臥，雙腳屈曲踏在床上

方法：雙腳左右擺動，使膝關節貼近床邊，保持 10 秒，肩膀要緊貼在床上

次數：每天練習 2-3 次，每次做 10-20 下

注意：曾接受人工髖關節置換手術的患者，請先諮詢醫護人員

另外，患者因需要保持身體重心平衡，開步後一般會以急促的碎步向前衝，從而形成步幅收窄，步速加快或難以控制的情況。當患者起步、轉彎或通過狹窄通道時，甚至可能會出現步態凝固的情況，如患者的腳部被「黏住」在地上一樣，只能暫時原地踏碎步，無法提腿向

前踏步。有研究顯示約五成的帕金森病患者會出現步態凝固。物理治療師可以根據患者個別的身體狀況及需要，而設計一些有助改善他們症狀的訓練，例如學習步行策略、視覺和聽覺提示的步行練習、建議及教導使用合適的助行器等，以改善步姿和提升步行能力。以下介紹一個利用聽覺提示進行的運動，來訓練步姿：

### 步姿訓練—聽覺提示

位置：站立，雙手扶著穩固家具或欄杆

方法：左右腳輪流作踏步運動，盡量提起膝部，可跟拍子數，例如：

由自己或家人數「1、2、1、2...」

次數：每天練習 1-2 次，每次做 10-15 分鐘

注意：-家人可在旁協助

-曾接受人工髌關節置換手術的患者，請避免膝部提高超過髌部

### 改善平衡力

至於平衡訓練方面，帕金森病患者可以按站立和平衡能力，在家中扶著穩固的家具，進行單腳站立運動；亦可向前、後、左、右等不同方向做踏步的訓練。

另外，帕金森病患者亦應視乎自己身體狀況，多做帶氧運動來加強心肺功能、鍛煉耐力、預防及控制慢性疾病。其中，急步行、太極拳、跳舞尤其適合早期的帕金森病患者。急步行能增加患者的活動能力和耐力；太極拳包括一系列連續轉移身體重心、轉身及姿勢變換的動作，有助改善患者的難以轉移重心（例如轉身、踏步）及腳尖先著地的問題，亦可增強患者下肢、腰和腹部核心肌肉力量。太極拳能改善帕金森病患者的活動症狀、平衡力和減少跌倒的風險；而跳舞同樣能改善患者的平衡力和那些會影響活動能力的症狀。

恆常並合適的運動，不單有助改善帕金森病患者的活動症狀，保持肌肉力量、活動能力、平衡力和心肺功能，減少跌倒和併發症的發生，而且能提高患者的自我照顧能力，從而減輕照顧者的負擔；但要緊記，每位帕金森病患者應按自己的情況，量力而為，循序漸進地進行運動。如對選擇和進行運動有任何疑問，請諮詢物理治療師或醫生的意見。