

帕金森病患者的運動錦囊

帕金森病是一種慢性腦部退化疾病，主要症狀包括手腳震顫、肌肉僵硬及動作遲緩，令患者活動能力下降及步履不穩，更增加跌倒風險。雖然至今尚未有根治的方法，但運動能有效改善帕金森病患者的症狀，以及減慢帕金森病的惡化速度，以下會向大家介紹一些帕金森病患者的運動策略：

1. 應在甚麼階段開始運動？

帕金森病會令患者活動困難，因而減少活動，以至活動能力和平衡力逐漸下降。如果在患病早期便開始運動，既可幫助保持患者的活動能力，也能減慢病情惡化速度。

2. 做哪類運動較好？

研究發現多種運動都有助改善帕金森病患者的症狀及活動能力，例如帶氧運動能加強心肺功能、鍛煉耐力、預防及控制慢性疾病，其中跳舞更可改善帕金森病患者肢體僵硬，平衡力差和窒步的問題；水中運動和急步行能增加患者的活動能力和耐力；太極拳可增強患者下肢、腰和腹部核心肌肉力量，亦可改善帕金森病患者平衡力和重心轉移困難的問題，減少跌倒的風險。再配合伸展和強化肌肉的

訓練，便能大大改善體能和帕金森病的症狀，進而提升活動能力。

3. 要做多少運動才足夠？

初期可由低強度的帶氧運動開始，然後慢慢提升至中等強度，時間可由每周 3 次每次 10 分鐘，增加至每周 5 次每次 30 分鐘以上。

4. 步行困難怎麼辦？

帕金森病患者步行時常會出現不同的問題，例如步履不穩、轉彎困難或窒步等，容易引致跌倒。如有此情況，可諮詢物理治療師，進行針對性的訓練，例如學習步行策略，視覺和聽覺提示的步行練習、步態訓練，或使用合適的助行器等，對改善步行會大有幫助。

運動是治療帕金森病不可或缺的一環，但要達至理想的效果，患者必須持之以恆，養成運動習慣。如對選擇和進行運動有任何疑問，請諮詢醫生或物理治療師。