

Parkinson's Disease Clinic and Research Center
University of California, San Francisco
505 Parnassus Ave., Rm. 795-M, Box 0114
San Francisco, CA 94143-0114
(415) 476-9276
<http://pdcenter.neurology.ucsf.edu>



Exercise and physical therapy for Parkinson's disease (Chinese)

帕金森病之運動與物理治療

我是否應運動？

研究指出，經常運動對帕金森病患者有益。運動可減少僵硬，改善行動、姿勢、平衡、和步態。增氧運動可以增加氧氣和神經遞質，保持我們的心臟、肺、和神經系統健康。一般運動亦可以減少抑鬱。以學習為基礎之記憶力運動，亦可以幫助保持我們記憶敏銳（Positscience.com; Luminosity.com）。

什麼類型的運動對帕金森病患者最好？

越來越多證明增氧和以學習為基礎的運動，對老化和那些有神經衰退疾病的人士，具神經保護作用。挑戰我們的心臟和肺的促進運動，以及促進良好生物機械、良好姿勢、軀幹旋轉、和正常節奏、對稱動作的運動最好。配合音樂跳舞，對減少僵硬特別有助。雖然有關此專題的研究仍在持續，除以健康動作模式做增氧活動以外，挑戰個人改變節奏、活動、或方向（被稱為“隨機練習”）的運動，對帕金森病患者亦有益。同時重要的是在運動中，保持多樣化，因為有帕金森病的患者，很多時候從一種活動轉做另一種，或同時做兩種活動會有困難。需要平衡和準備調整身體的運動，與像跳舞、跳躍和騎自行車等節奏性運動同時重要，可幫助保持往返動作的能力。最後，促進注意力和學習的運動亦是有益的。

什麼類型的運動可達到這些目的？到外面或到商場散步，跳舞，上瑜珈班，太極班，步過障礙，隨著音樂擺動雙臂前進，以及參加體育活動（乒乓球、哥爾夫球、網球、排球）及增氧或爵士舞增氧班，均可促進動作學習。什麼類型的運動可促進心肺健康？節奏均勻的步行、以不同速度和不同斜度在跑步機上步行、使用步行杖遠足、和以不同划法張開和閉合雙眼游泳，不只可挑戰動作學習，同時亦可增加心率，提供良好的心肺調節。新的體重支援的跑步機，對在以長跨距快步走路或慢跑時保護跌倒、釋重、和促長更容易之協調動作，亦有幫助。

什麼類型的運動不會挑戰動作計劃？騎固定的自行車而不做其他活動、舉重、慢速在跑步機上走、和繞道游泳都是非常習慣性和自動性的。這些有助心血管、耐力、和增強能力的運動，如同時做像閱讀、寫作、解決問題、唱歌、看新聞或電影、或扔球接球等活動，將更具充實作用。要求注意力、重複、和在一段時間內逐步加重困難度之分段學習，是促進

學習的最佳運動規律。你可以從PositScience.com和Luminosity.com購買學習項目。目前Dr. Dowling和Dr. Melnick正與Red Hills Studio合作，制定有趣的動作學習計劃，可以改善姿勢和平衡。Wii體育遊戲和平衡活動，通常好玩和有助。

強化肌力訓練是否有任何價值？

舉重本身對帕金森病患者並非是最佳運動選擇，尤其是如果那是唯一的運動。對如何做強化肌力運動以盡量減少僵硬和堅硬，人們需要小心。如做得適當，強化肌力運動可以有一些價值。當一個人年紀漸長，需要做更多運動以保持肌肉質量。肌肉質量和力量使人們可以做日常家務和保持平衡。此外，加強姿勢肌群亦可幫助保持姿勢更挺直。重量訓練以外之整合性，功能性運動，可加強肌肉，對帕金森病患者更有益處。例如，以站立方式做的活動，例如從腳趾或半蹲挺身、在椅上重複站立和坐下、和在屋內或外出散步戴踝和手腕配重，均可加強雙腿肌力。有助的雙臂運動包括臂俯臥撐或推牆俯臥撐。在保持肌肉張力和不會增加僵硬方面，輕配重和重配重同樣有效。戴上腳踝和手腕配重走路，可以幫助強化肌力，同時鼓勵增加留意擺動雙臂與腳步高蹈。如無其他運動方式，適中是加強肌力最恰當的字眼。但是，整合加強肌力和彈性的運動入增氧、節奏性、和以學習為基礎運動的規律內，可以是好玩、吸引人、逐漸加深難度、和最有滿足感的。

那麼游泳呢？

游泳提供很好的心肺訓練和保持肌力。但是，繞道游泳對平衡或刺激多種不同動作挑戰不大。所以，繞道游泳是次選的活動。但是，因為雙臂、雙腿、和頭可能做不同的活動，它可以加強協調。水的抗力在一些人身上會增加僵硬，但在其他人身上會有減少。用手划水和用軀幹支援增加抗力，可為雙臂和雙腿提供更多往復動作和循環動作的機會。在泳池滾動和翻筋斗，對那些在水中感到自如者，尤其有用。對有呼吸困難的帕金森病患者而言，游泳可能不是舒適的增氧活動。所以，游泳可能是過去喜歡此項運動，對技巧控制自如，和對那些有肌骨情況特別是膝頭和背部有情況者，可能是適當的運動選擇。使用不同划法的游泳，亦可以幫助增加肩膊的動作範圍。

運動是否使我的肌肉較少僵硬？

需要大的，節奏性動作的運動，通過全面的活動，證明可以減少僵硬。此外，軀幹的旋轉，亦可減少僵硬和做更多不同的動作。振盪、搖動、和擺動亦可以減少僵硬。在使用音樂做增氧運動的計劃中，在參加運動後，十人有九人即時感到僵硬減少。避免震顫（例如，觸摸震顫的肢體可以緩和動作）亦可以減少張緊。在生活中減少壓力，開心，正面思考計劃和執行具挑戰性的、社交參與性、和以學習為基礎的活動，亦可減少僵硬。有時冷卻和有時加溫肢體亦有幫助。

如我服藥，我應在什麼時候運動？

運動的最佳時迄是行動最好的時候。因有帕金森病而須服藥的人士，行動功能最好的時候是在服藥後約一小時。此題的答案因人而異。個人對藥物的反應也是重要的。

我做運動的頻率應是多少？

為帕金森病患者所設的準則，與那些無此疾病的人並無可同（即：每個星期做四至五次，每次至少三十至四十分鐘）。此假設你的心跳最多是70-80%（220－你的年齡乘70或80%）。確保運動的時候開心，如可能的話參加團體的運動、動作或舞蹈班。對很多人來說，參與和其他人一起活動可以更刺激和增加遵從性。考慮在日間保持活躍亦有助。例如，任何時候如可能應走路而不開車。可以走樓梯時不要乘電梯。在你日常生活中結合運動，例如：每三十分鐘小休五分鐘，將雙臂高舉過頭，做滑牆運動，做隔膜呼吸，站起來倒一杯水，或在椅上做治療彈性帶運動增強肌力。應避免長時間看電視或用電腦。

有什麼是我應知道的？

一個“緩和時間”是重要的。在運動之後，給你比其他人所需較長的緩和時間（在未有患帕金森患之前而有運動的人士，通常需加倍其緩和時間）。緩和時間可以達到兩個目標——（1）它促進心率慢慢降低，和（2）它讓肌肉有時間逐漸緩和下來因而不會變得僵硬。緩和時間包括同樣的運動活動但逐步減慢。在緩和時間內，所有的肌肉需要經過一個緩慢的，全面範圍動作。如你感到筋疲力盡想在運動後馬上睡覺，則你慢慢地緩和下來的時間仍未足夠。

保持活躍。每天學習一些新東西。每天挑戰自己出外走走。如你已退休，可考慮做義工幫助其他人（例如，紅十字會，專送餐膳等）。在社區內活動和學習眼睛注視一個目標的方法，可改善你的穩定性。帶一支柺杖讓人們知道最好不要碰撞你。如你有聽新聞，和其他人交談一下。收聽教育性的節目，和其他人討論你學習了些什麼。玩填字遊戲，或參與網上或用CD的記憶力訓練項目。

同時重要的是記得練習書寫。學習輕輕的執筆和寫草書。可考慮將你的筆表面改粗或具黏性。這可減少你握筆的力度。書寫時移動整個手臂，而不只是手指。練習隨音樂書寫，和甚至在一面寫時一面大聲講出你寫的字。圈轉的字可以帶來大動作。到玩具店買一個繪畫板，讓你可以升起書面表面，和抹掉練習的筆劃。

同時記得鍛練你的聲音。慢慢、清楚、和大聲講，連帶眼睛和面部有大量的表情。讓每個人都大聲和慢慢的講。如你發現自己繼續的細聲和快速講話而人們明白你有困難，請朋友閱讀一本書的一些片段，或將之錄音。然後你可以戴上耳筒，在你讀同一個段落時聽到你朋友的聲音。這亦可加強學習能力。

什麼時候我應要求轉介物理治療？

在診斷之初，所有病人應和物理治療師諮詢，為“你”量製一個適當的運動計劃。這將設定你目前體格情況之基線。理想的是，所有有帕金森病患者應有一個良好的健身計劃，以及具體的運動，幫助保持姿勢良好和平衡，以及改善彈性和力度的對稱。然後，當出現行動能力和信心減弱或自在性有所限制的信號或徵狀增加時，與物理治療師諮詢將會有助。

治療師同時亦會和你練習使用視覺和聽覺提示，以及不用這些提示來改善你的步態。當病況加深時，定期的重估有助確保你的運動項目具最大效益。一個個別化改善姿勢、平衡、和步態的個別化運動項目，證明對減少跌倒風險有助。在一些情況下，當出現平衡或肌骨問題時，每個星期做幾次有專人監督的門診治療，連做幾個星期亦將有助。使用體重支援的跑步機將不適減至最低可加強行動安全，確保穩定，和減少跌倒之恐懼，以促進正常動作。在每一個情況下，設定一個家居活動計劃是重要的。除運動外，重要的是每個人保持高度的以學習為基礎之運動活動，俾改善能同一時間和安全地做不同工作而不會跌倒之能力。結合以學習為基礎的記憶力訓練、增氧運動、地面步態練習和社區的整合性、參與性活動，雖然個人有老化或有神經衰退之疾病，這些活動對正面健康和安康是重要的。

是否有可幫助我走路的技巧？

有帕金森病患者很多時候在走路時有突然停止或“木立不動”的問題。往返性的擺動雙臂、大踏步、留意環境、和視用凝視遠處一個物體或聽覺提示（聽音樂、唱歌自娛、數步）等均可以幫助減少木立不動。如你想像大踏步越過地面的障礙或步操，那是可以消除此類木立不動的行為的。此外，和朋友或家人手牽手，擺動雙臂走路，亦可以將出現此類情況減至最低。有人在你前面走作步高或跨越的提示亦是有助的。有人發現將一分錢丟在地面和踏步在它的上面亦有助（“但，”他說，“不要彎身拾起它們。”）大聲有節奏性的拍掌亦有用。當走路做運動時，有些人發現做有節奏和有跨越的走路是有助的。使用拐杖亦可以有助...使用它們作為感覺回饋和穩定感，可能比作為拐杖更重要。當然，如個人十分虛弱和僵硬，使用拐杖或助行器是有助的。但是，推動自己保持活躍應是目標。

是否有可幫助我下床的提示？

對一些帕金森病患者來說，下床可能會變得困難。首先，你可以在床上練習轉身。向前向後轉身，掌握節奏。然後以一些衝力轉向你坐起。或者床邊放一個梳妝檯，讓你如有需要時可以扶持以求穩定。

當你躺在床上嘗試想坐起時，轉側。推動你的肘，讓你雙腳移到床邊，然後坐在床邊。坐在該處一分鐘調整身體，然後站起，再然後開步走。這個技巧不只較容易，同時對你的背部亦更好。另一個幫助在床上移動較易的技巧，是穿綢睡衣或用綢床單（但不要同時用兩者）。從椅子無須使用雙手練習迅速站起和坐下亦可改善你的過渡動作技巧。此外，練習迅速從椅子站起，和做幾個大踏步，然後轉身和再坐下。你同時應從上下樓梯練習安全的技能。如你在看物理治療師，這是一些你應練習的活動。

版權所有 © 2010, 加州大學評議會