

下坡走路訓練

對帕金森症患者的成效

麥潔儀博士

麥潔儀博士為香港帕金森症基金教育與培訓委員會成員、現任香港物理治療學會腦神經專研組執行委員、香港理工大學康復治療科學系副教授。



隨著帕金森症病情加劇，患者會漸漸駝背(肢體向前傾)及行動遲緩。即使是早期帕金森症患者亦有機會形成駝背。患者難以挺直身體，引致患者平衡失調。再者，駝背會讓患者身體重心往前傾，導致患者步履急促(由於身體重心前傾為了穩住重心而愈走愈急)。由於步姿不當，患者一旦碰到傢俱或其他障礙物，就有機會跌倒。改善步姿和步幅的復康治療對帕金森症患者十分重要。

有研究顯示，健康人士在下坡走路時對比起走平路時，身軀彎曲的程度會減少。而下坡走路訓練應可令帕金森症患者改善身軀彎曲，從而推廣到帕金森症患者作為矯正步姿的有效方法。最近公開發表的論文中闡述了關於下坡走路訓練對帕金森症患者在步行、身體前傾度和肌肉強度三方面的成效。

研究員在33名早期到中期帕金森症病患者做測試，將他們劃分為兩個組別—研究組(人數為16)和對照組(人數為17)。在物理治療師監管下，研究組病人用跑步機進行30分鐘下坡走路訓練，每星期進行三次，為期四星期。研究對象在保護帶輔助下進行訓練，初期會承托研究對象約4成體重，並逐漸減少到訓練完成時完全沒有體重承托。研究對象起初在向下傾斜坡度為3%的跑步機上步行，如果他們能以步幅寬闊、步履穩定的正確步姿行走，便在每次訓練時調高1%傾斜度。而對照組的研究對象則接受靈活性鍛煉、強化鍛煉以及地面步行訓練。

研究員會在訓練開始時、4星期訓練完成(第4週)和治療完結後4星期(第8週)各進行評估。在第4週，研究組的研究對象比對照組在地面步行速度、步幅長度和膝部肌肉強度均進步較多，但兩個組別的身軀前傾角度沒有差別，但在第8週，評估得出研究組的病人身軀前傾角度減少了2度；相反對照組的病人前傾度增加了接近4度，可見下坡走

香港帕金森症基金

認捐表格

路訓練有助矯正帕金森病人的不良步姿。研究發現以平穩的速度在跑步機上步行會驅使病人加長步幅，從而改善病人步幅長度、步行速度以及步行情況。下坡走路時，我們需要更費力提腿踏前，當腳掌接觸地面後膝部會承受更多能量。所以，接受下坡走路訓練後，可強化研究對象的膝部肌肉。當人在下坡步行時，往往會把身體微微向後傾來維持平衡。在4週訓練期間，病人需要適應跑步機的坡度轉變；訓練完成後將有助病人在平地走路時用正確的步姿走路。

研究員還指出一個重要的觀察，當下坡的傾斜度逐漸變陡，參與研究的患者的步幅也會相對減少，令帕金森症患者走路變得更不穩。因此在微微向下傾斜的坡度練習步行會更為可取。這論文介紹了改善步行能力、膝部肌肉強度和身體直立姿勢的新方法。帕金森症早期病患者可嘗試在微微傾斜的坡度下練習步行最為理想。如果你有任何問題，可向你的物理治療師查詢。

參考資料：

Yang YR, Lee YY, Cheng SJ, Wang RY: Downhill walking training in individuals with Parkinson's disease. Am J Phys Med Rehabil 2010;89:706-714.



捐款方法

- 請把劃線支票連同此捐款表格郵寄給本基金。
(抬頭請寫「香港帕金森症基金」)
- 請把捐款存入香港匯豐銀行戶口
405-061888-001，並將銀行入數紙
正本連同此捐款表格郵寄給本基金。

我願意認捐港幣\$_____，
支持香港帕金森症基金。

捐款人士資料：

姓名：_____ (先生/太太/小姐)

電郵：_____

地址：_____

電話：_____

傳真：_____

捐款港幣\$100或以上，可獲發正式收據向稅務局申請免稅。

請把捐款收據或支票連同此表格郵寄至香港薄扶林102號瑪麗醫院香港大學內科部腦內科。

多謝閣下慷慨捐助，如有查詢，請聯絡：

香港帕金森症基金

香港認可公共性質慈善機構

稅務局檔案編號：91/6429

香港薄扶林道102號瑪麗醫院

香港大學內科部腦內科

電話 Tel : (852) 8100 5223

傳真 Fax : (852) 2974 1171