

# 做運動



# 講姿勢



上一期我們探討過帕金森症患者出現駝背姿勢的原因，並提到最近的證據顯示，駝背是一種不穩定的姿勢，或會增加向後跌倒的風險。臨床上，我們發現身軀側彎是另一種患者常見的姿勢，這可能會在疾病的後期演變成畸型的脊柱側彎。但是，這個問題對於抗帕金森症藥物的反應卻不太理想。

## 身軀側彎 姿勢不良

2010年，Bartolo及其同儕對44位帕金森症患者及10位健康人士進行了一項復康計劃研究，發現帕金森症患者在挺直站立時，身軀彎曲及身軀傾斜度甚為明顯，平均分別為24度及23度。同時，患者在進行向前及彎向兩旁的任務時，動作的幅度也下降了分別10度至35度。患者接受連續四星期、每星期五日、每日90分鐘的個別訓練，以糾正姿勢的差異及改善身軀的活動能力。訓練計劃包括熱身運動(10分鐘)、伸展運動(15分鐘)、肌肉強化運動(15分鐘)、步態練習(20分鐘)、平衡練習(15分鐘)、以及鬆弛運動(15分鐘)。

## 運動顯著改善情況

此研究獲得了正面的成果，患者完成訓練後，站立時無論向前或彎向兩旁的角度明顯減少了約10度，而且在往後的六個月跟進內效果仍持續。同樣地，在進行彎腰的動作時，向前及彎向兩旁的幅度分別明顯增加了19度及14度。而站立時的姿勢角度跟帕金森症衡量表輕微相關，顯示出這些數值或能用作評估帕金森症病情進展的測定結果。

## 多層面 做運動

這項研究亦說明了多層面運動計劃的重要性，作為臨床物理治療師及研究員接觸帕金森症患者時，我們發覺許多時候他們會把焦點放在所學整套動作裡的其中一兩個部分中，而忽略了其他重要的地方，例如姿勢的察覺性及穩定性、伸展至極限，以及耐力的建立。現時有更多的帕金森症研究正進行中，以協助專業人員建立最適合有效的運動處方，去改善不同階段的患者之活動及平衡能力。我們期望這些研究會獲得令人滿意的結果，為他們帶來新希望。



## 楊黃倩君、麥潔儀博士

楊黃倩君為註冊物理治療師及博士研究生。麥潔儀博士為香港柏金遜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。

順帶一提，一個普遍的原則是不同類型的運動必須每天做最少30分鐘(可分數次做，每次最少做10分鐘)，才能保持身體健康，以及建立良好的運動習慣。不過，請謹記，大家必須以正確的姿勢來做正確的運動，以下是一些物理治療師給予的建議。下一期，我們將會進一步討論伸展運動。



### 良好正確姿勢(前方)

- 可對鏡子練習
- 動作前後要盡量保持不變
- 眼前望方，下巴微收，幻想有一無形繩從頭頂，往下至鼻尖及肚臍，將整個身體拉直及平均分為兩半，放鬆及微拉後肩部，手放兩側，胸膛挺直，微收腹肌
- 兩肩及兩邊盆骨同一高度，不要轉身或側傾，雙腳與肩部同一闊度，兩腳尖少許外向

### 良好正確姿勢(側面)

- 眼望前方，下巴微收，兩肩微向後拉，胸膛挺直，微收腹肌
- 耳尖、肩部側、臀部側及足踝前成一直線，雙腳並排至肩部闊，兩腳尖少許外向



### Reference:

Bartolo M, Serrao M, Tassorelli C, Don R, Ranavolo A, Draicchio F, Pacchett C, Buscone S, Perrotta A, Anna Furnari A, Bramanti P, Padua L, Pierelli F, Sandrini G. (2010) Four-Week Trunk-Specific Rehabilitation Treatment Improves Lateral Trunk Flexion in Parkinson's disease. *Movement Disorder* 25:325-331

