

# 帕金森症的生活防跌技巧

陳文威先生

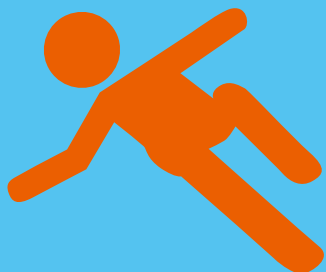
聯合醫院職業治療師

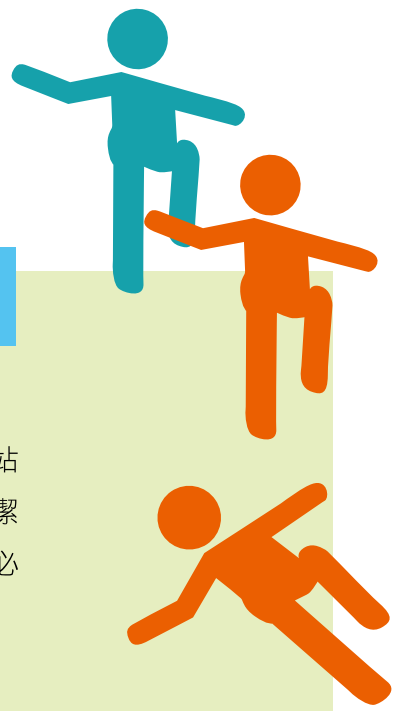
大家都明白，帕金森症患者跌倒的機會較一般同年齡的成人高於兩倍(Fader,2008)，故此帕金森症患者因跌倒而受傷的機會較高。當中盆骨骨折的情況更較普通成人高出五至九倍( Dibble, Christensen, Ballard & Foreman, 2008)。因跌倒而減低了活動量亦會引致骨質疏鬆、高血壓、肺炎、肌肉萎縮、失禁等。除了因跌倒身體機能受損外，部份曾經跌倒的病者，心理上亦會受到傷害，他們會因為害怕再次跌倒而變得減少參與自理活動，遇上困難時，會感到沮喪，變得情緒低落。故此，帕金森症患者及其家人需注意日常生活中的防跌技巧。以下是一些建議，若有疑問，可直接查詢職業治療師。

首先，我們需為帕金森症患者篇定配合服用藥物的作息時間表，盡量在藥力生效時(通常服藥後半小時至一小時)才外出、準備膳食、甚至洗澡的活動等；當藥力接近失效時，(通常在3至4小時後)最好做些靜態活動，如坐在床邊摺衫，以提高他們的參與程度及減低因不自主動作或無法協調導致的跌倒風險。若在活動時，雙腳不能提步，應先停下來，待站穩後再起步，以減少雙腳因膠着於地而向前摔倒。另外，部份病患者會出現體位性血壓的問題，特別在轉換體位時如從仰臥轉至坐立或由坐立轉至站立，會因眩暈而跌倒，這時最好能停頓下來，待眩暈減退後才起步行走，以避免因眩暈而摔倒。若情況嚴重則需要穿着壓力褲以改善身體血液循環，紓緩體位性血壓低的症狀。我們也需要為帕金森症患者提供一個較為固定的家居擺設，如一張有扶手的固定座椅，可以代替轉動的辦公室轉椅，減少因轉身、由座椅上轉至站立、彎腰拾物件等活動會引致他們的重心不穩及跌倒。家居擺設的轉變也會打亂他們的活動模式，使他們更容易跌倒。所以一般從大門到廳房，最好是暢通無阻及減少患者轉方向的需要。

## Reference:

1. Fader SL. Qi Gong Exercise to Improve Balance for Parkinson Fall Prevention. A Dissertation Presented by Sheree Loftus Fader in the Graduate School of the University of Massachusetts Amherst in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy. September 2008.
2. Dibble LE, Christensen J, Ballard DJ, Foreman JB. Diagnosis of Fall Risk in Parkinson Disease: An Analysis of Individual and Collective Clinical Balance Test Interpretation. Physical Therapy. 2008;88:323-332





## 家居擺設的建議如下：

### 沐浴

沐浴時，可以在浴室鋪上防滑膠墊和放置沖涼椅，減少因站著沖涼和濕滑而跌倒。盡量保持通道暢通，減少放置清潔劑、毛毯等雜物。如要在廁所或浴室地板上放置地毯，也必需選用底部有防滑膠的地毯。

### 如廁

如廁時，可以在坐廁前方安裝扶手，或使用馬桶加高器可令患者較容易將身體重心前傾，更容易起身。如患者有需要在晚間如廁，首先要確保有足夠的照明，在床邊放置尿壺或便椅亦有助患者減少跌倒的危險。

### 睡床和坐椅

一般建議高度為16至18吋左右，個人膝關節之高度加1至2吋為最理想。如在轉身或起床遇到困難，可設置扶手或起床輔助器。穿衣鞋襪穿衣物時，可坐在高度合適的椅子上穿脫鞋襪及褲子以減少因站着穿脫時失去平衡而跌倒。

### 總結

帕金森患者在日常生活上，若能為自己好好安排，必能大大減低跌倒的機會。



**精神緊張**

**情緒低落**

**容易跌倒**

