



太極

對帕金森症患者 姿勢穩定的成效

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。

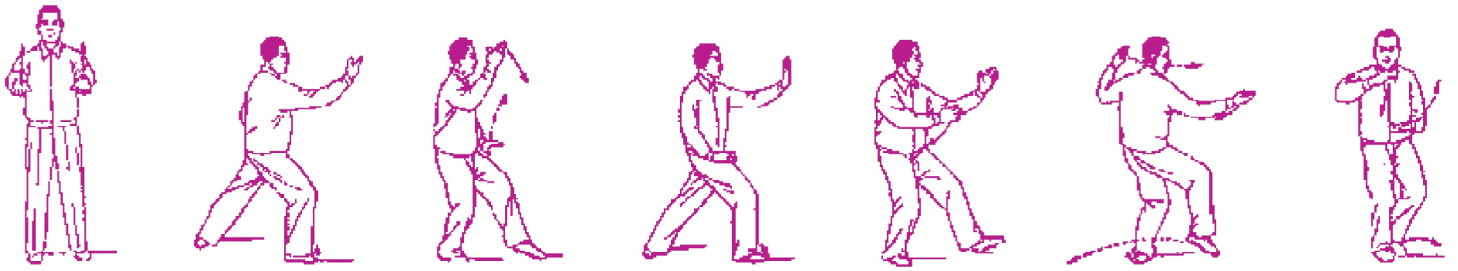
帕金森症常見的病徵包括行動遲緩、肢體僵硬、震顫、步履不穩導致容易跌倒，為患者帶來生活障礙以及增加對別人的倚賴。隨著病情惡化，患者的姿勢會更為不穩加上行動不協調，自理日常生活會加倍困難，令患者跌倒次數會更頻密。事實上，帕金森症病患者比同齡健康人士跌倒機會大3倍；跌倒後受傷的機會大5倍。

太極是中國一種傳統講求身體協調的運動。研究指出太極能增強體力、身體平衡以至各項身體機能，從而改善老年人容易跌倒的情況(1-2)。我們的研究數據顯示，患者接受20節太極訓練後，在走路及平衡方面皆有改善。但以上研究局限為小型樣本式研究(大概20至30名帕金森症患者)，故此研究結果不能應用到大部份帕金森症患者身上。

近期醫學界最近進行了大規模隨機分派臨床試驗(3)，並研究為個別患者安排合適的太極訓練能否改善帕金森症患者姿勢不穩的問題。全數195名中度帕金森症病患者分成3個訓練組別：太極組(人數為65人)、而練力組(人數為65人)和伸展活動組(人數為65人)。每個組別均參加了每2週進行一次，為時60分鐘的訓練，為期24週。

太極組別，由六組太極動作，揉合八項指定項目，例如：重心轉移、穩住下盤、轉動足踝、前後左右踏步。而練力組的患者則集中訓練腿部肌肉，因為腿部肌肉對姿勢、平衡和步姿尤為重要；而伸展組，患者要做頸部、背部、手部和腿部伸展活動。





所有患者會在測驗開始前、第3個月、第6個月及訓練完成後3個月，進行評估。評估內容包括身體平衡情況、走路能力和下肢肌肉強度。研究結果顯示，經六個月的訓練後，太極組別的參與者在控制身體平衡方面明顯比其餘兩組(練力組及伸展活動組)表現更好。

特別是以站立姿勢，在沒有跌倒的情況下身體向前傾，太極組可前傾幅度比練力組多出5.6%；較伸展組多出12%；而在完成動作準確度方面，太極組的準確度比練力組高接近10.5%；比伸展組高約11.4%。太極組和練力組成員在接受訓練後肌肉強度和步行速度均有所提升，因為太極能有效地糾正帕金森症患者運動遲緩的情況，所以相比其他組別，太極組成員能以較大步幅步行。更重要的是，在6個月訓練期間和完成訓練後3個月，太極組成員比伸展活動組成員患者意外跌倒的比率明顯減少。

太極訓練著重於重心轉移、左右腳交替擺動、重覆向前向後踏步、轉動身軀、這類節拍式活動能改善身體平衡和步行能力。在進行容易跌倒的動作患者也能應付得來，如俯身伸手取拿櫃內的物件，從地上拾起物件，由坐到站、由步行到轉身。這些能改善他們的平衡感，防止他們跌倒。這研究證實為期6個月的太極訓練能改善肢體平衡、走路表現和肌肉強度，而且可持續有效至訓練結束後3個月。每項治療都需要持之而恆，如果你想維持和改善平衡能力和步行能力，就必須養成經常練習太極的習慣。

參考資料：

1. Hackney ME, Earhart GM. Tai Chi improves balance and mobility in people with Parkinson disease. *Gait Posture* 2008; 28:456-460.
2. Li F, Harmer P, Fisher KJ, et al. Tai Chi-based exercise for older adults with Parkinson's disease: a pilot program evaluation. *J Aging Phys Act* 2007;15:139-151.
3. Li F, Harmer P, Fitzgerald K et al. Tai Chi and postural stability in patients with Parkinson's disease *N Engl J Med* 2012;366:511-519

