



麥潔儀博士

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。

柏金遜症患者受病情影響，使肌肉力量及平衡能力等逐漸減弱。

但物理治療學者指出，不少研究證實早中期患者在物理治療師指導下持之以恆地運動，可改善上述問題，有助減少跌倒及步履不穩等情況，活動時間也會較持久，生活質素得以改善。

香港理工大學康復治療科學系副教授兼香港柏金遜症基金教育及培訓委員麥潔儀在公眾研討會上表示，不少患者跟她反映肌力不足、耐力不夠或容易疲倦等狀況；病情到了中期的，又會步履不穩，影響活動能力。研究指出，一半患者曾經跌倒，四分之一跌倒不只一次。

採訪及撰文：姜素婷

運動圖片：理大康復治療科學系副教授
麥潔儀提供

「很多患者害怕跌倒而不敢上街，可是留在家中愈久，身體機能便愈加下跌，肌肉愈加無力。萬一跌倒，更有骨折的風險。這樣下來，患者情緒可能變得抑鬱，生活質素下降。」她說。

上述患者所面對的問題都有其原因。麥潔儀稱，以步履不穩為例，患者無論在步速、步幅（每步有多大）及步頻（每分鐘行多少步）三方面，跟一般人相差一至五成不等，其中以步幅最明顯，可較一般人短一半。由於步幅縮短，患者需要較多步才可完成轉身180度，影響轉身的穩定程度。

研究發現，運動可改善患者的肌力、耐力、平衡力、步姿及步履穩妥程度，生活質素也大有改善。一些運動更可以在物理治療師指導後，在家中練習。她稱，針對被人推撞而失平衡的問題，可以練習踏步來改善平衡，例如左右腿分別踏前、踏後（圖一a）及向外踏（圖一b）；學習太極也有幫助，一項今年發布的研究顯示，為期24周共48節的八式太極課，可改善平衡，效果在課程結束後三個月仍然維持。此外，患者可善用隨手可及的公園設施做運動，例如以「手單車」鍛煉肌力（圖二）。



圖一a



圖一b



圖二

麥潔儀提醒，任何運動必須持之以恆才見效果，柏金遜症患者的運動也不例外。

註：患者嘗試任何運動前，應先接受物理治療師的指導。如有此需要，可要求主診醫生轉介。

活動速遞

名稱：運動及步姿改善工作坊（共兩課）

對象：柏金遜症患者及家屬

日期：2012年11月3日及11月17日（逢周六）

時間：下午2:45至5:15

地點：香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心

費用：會員\$20；非會員\$30

查詢及報名：2361 2838

備註：先到先得；提供復康巴士接送