

坐得有「姿勢」



彎腰駝背、身軀傾側於一邊、長時間不變換坐姿，都是帕金森症患者常見的現象，尤其正當處於藥效的「關」燈期。這些都是因為患者的手腳肌肉變得僵硬所致。

姿勢不良周身痛

彎腰駝背其實會令腰椎承受的負荷比站著時更大，此時正常的腰椎前突曲度消失，骨盆後傾，身體的重心移向脊柱前方，增加腰椎間盤受壓的負荷，容易造成椎間盤突出而誘發頸痛、腰背痠痛、和腳麻等徵狀。嚴重者更會引致結構性的變形。

不良的「坐姿」可能會造成以下的不良影響：

- 影響對自身空間感知的能力
- 減弱背部與腹部肌肉的力量
- 阻礙頸部及上肢活動能力
- 影響說話清晰度及音量
- 阻礙自理能力
- 影響吞嚥能力
- 影響呼吸暢通



張桂英

香港職業治療學會代表、屯門醫院職業治療師

如何改善坐姿？

談論良好坐姿的先決條件，其實可從人和物兩方面作解構和分析：

1. 人

最主要是增加患者的自我意識及自我糾正能力，方法可透過提示令患者察覺自己的坐姿，從而調整上身姿勢，可以透過聲音、動作、觸覺甚或是影像（如鏡子輔助）作出提示；但因患者往往會不自覺地回復原狀，所以需要間斷性地重複這些提示。

另外，患者必須有恆常的活動，活動能鍛煉及伸展肌肉，減低頸腰背的壓力，不過，進行活動時應量力而為，如有疑問，請向相關醫護人員查詢。



2. 物 - 座椅

常言道：「工欲善其事，必先利其器」，一張合適的座椅，對於帕金森症患者來說，除了坐得舒服，更可提高其個人的自理能力。相反，一張柔軟且座位深長的梳化，坐於其中，雖然往往予人放鬆、舒服的感覺，卻會令患者難以轉移至站立姿勢。

合適座椅的基本要求：

- 靠背要直，促進正確坐姿；如患者頸部肌肉無力或容易疲勞，可考慮高背座椅
- 適中的座高: 座椅太低，較難起身；太高也會令身體容易向前傾，易生意外。
- 適中的座深: 座椅太深，會令身體容易向後傾，也較難起身；太淺，則承托力不夠。
- 座墊要軟硬適中，有足夠承托力。長時間坐不合適的座墊，尤其是對於活動能力較弱的患者，會有可能導致身體變形或壓瘡形成。
- 有穩固的扶手，幫助患者穩定姿勢。

