

伸展、柔軟、改善僵硬 適合病友的緩慢運動—瑜珈

巴金森病的輔助療法很多，包括按摩、冥想（靜坐）、音樂、游泳、舞蹈等。瑜珈的柔軟伸展操可以改善僵硬問題，也很適合巴金森病友；本文介紹瑜珈對病友的好處及注意事項，並以圖解介紹幾項適合巴友的簡單瑜珈動作。

撰文／柯嘉麗 臺大醫院神經部研究護理師



瑜珈 (yoga) 源於古印度文化，是一種以修練身心為主的健康法。瑜珈以形（姿勢）、意（冥想）、氣（呼吸）三者為基本要素，調整身心的平衡；其姿勢則運用古老而易於掌握的技巧，改善人們生理、心理、情感和精神方面的能力，是一種達到身體、心靈與精神和諧的運動方式。

古印度人以不同的瑜珈修煉方法融入日常生活，甚至用於提升道德、穩定頭腦；當今，無論學習者站在健身、修行或宗教的觀點練瑜珈，都被視為提升身心靈的養生方法，風行全球。

對巴金森病友而言，瑜珈因為動作緩慢不劇烈，若干瑜珈派別（如：皮拉提斯）更可視個人能力練習難度適中的動作，比較沒有壓力，是相當適合巴金森病友平時在家中進行的日常輔助療法。

瑜珈的益處

瑜珈除了可以輕鬆享受肢體伸展的舒暢之外，更有以下好處：

一、血液循環

瑜珈可促進血液循環和新陳代謝，強化心肺功能；血液循環佳，則有助於體內養分的供應與受損組織的修復。

二、排毒

瑜珈雖然看似和緩，但幾乎所有的瑜珈課程都能讓你流汗、深呼吸、加速心跳；透過扭轉和彎曲的姿勢，按摩並刺激排泄器官。因此，具有排毒功效及提昇自體免疫系統功能。

三、體力和靈活度

年齡越大脊椎、關節越僵硬，巴金森病友更是明顯。瑜珈的姿勢能延展肢體的結締組織，拉開受壓迫的神經，對於身體僵硬、虛弱的人，具有改善效果。

四、增加自信

定期練習瑜珈能夠讓身、心、靈獲得平靜也更能增加自信心。

五、整體健身

有些運動雖然有益健康，卻容易造成失衡，例如：跑步者多有膝蓋和背部的問題；網球選手的手腕和腳踝常見關節炎；舉重者的結締組織容易變得緊繃僵硬。瑜珈則是少數能促進整體健康的運動之一，而且不容易造成運動傷害。

六、矯正體態

藉由肢體瑜珈可調整日常生活中不正確的姿勢，修正因姿勢不良所造成的骨骼傷害，如：骨刺、坐骨神經痛、僵直性脊椎炎、脊椎側彎等。

人們相信，瑜珈能放鬆身心靈；藉由瑜珈的肢體伸展慢慢調整，達到心靈的平衡；完整的瑜珈課程包括身體的鍛鍊與靜坐課程，使心靈與身體和諧，達到樂觀平靜的生活態度。

適合巴病患者的瑜珈動作

瑜珈雖然源自東方，但是在西方國家，卻是巴病患者最普遍的運動之一。瑜珈中緩慢的伸展運動和平衡練習除了給巴病患者帶來許多益處，如果照顧者與患者一起練習，不僅能紓壓，還能增進兩者之間的情誼呢！

雖然目前瑜珈對巴金森病患者的好處，尚未見大規模的研究報告，但目前已有些前導研究指出，適當的瑜珈運動可以增進巴金森病患者的平衡能力、肌肉延展性並減少憂鬱程度。

以下提供三項適合巴金森病患者練習的瑜珈動作：

一、關節活動

以下分別為上肢動作與下肢動作，皆有助於放鬆關節。

上肢

1. 平躺於床上或瑜珈墊上，雙手些微打開，手掌向下（圖一）。
2. 慢慢旋轉右手手臂，使手掌朝上（圖二）。旋轉方向為大拇指向上旋轉，轉到最大活動範圍後，再慢慢將手掌轉回原位。
3. 再將手臂往另一個方向旋轉，使小拇指向上（圖三）。
4. 完成右手動作後，再進行左手。



圖一



圖二

下肢

1. 平躺於床上或瑜珈墊上。
2. 將右腳彎起往胸部方向移動，可利用雙手輔助，盡量使右腳彎曲到最大角度（圖四）；但是請不要用力壓膝蓋，只要達到自己能彎曲的最大角度即可。
3. 維持5-10秒後，將右腳輕輕伸直，放回原位。
4. 完成右腳動作後，再進行左腳。



圖三



圖四

二、五點牽拉

利用五點牽拉動作放鬆肢體，亦可做為其他運動前的暖身操。

1. 平躺於床上或瑜珈墊上，雙手與雙腳些微打開。
2. 吸氣，同時將右手向外延展，感覺牽拉的力量由手臂傳至肩關節、肋骨與背部；同時也翹起右腳踝關節與腳趾，將右腳向外延展，感覺牽拉的力量由小腿傳至下背部與肋骨。
3. 吐氣，右手及右腳都放鬆。
4. 右邊放鬆後進行左邊，動作相同。
5. 吸氣時將腰背處往床面下頂，使背部與床面間的空隙變小，吐氣時再將腰背放鬆。

三、新月平衡

利用瑜珈中的新月（crescent）動作，練習由一個姿勢改變至另一個姿勢，來促進平衡能力。但因考量巴金森病患者平衡能力與肌肉延展性可能較差，因此建議將動作稍微修改如下：

1. 站立，雙腳與肩同寬；身體左側放一固定物（如：穩定的桌椅）。
2. 左手輕輕扶著固定物品，右腳往前跨出一步。（圖五）
3. 吸氣，同時將右腳彎曲，身體向前蹲，做出弓箭步的姿勢，並將右手上舉。平衡與肌力較好的病友可增加右腳前蹲的角度，使左腳腳跟些微抬起（圖六）；平衡與肌力較差的病友請讓左腳腳板保持在地面，以策安全（圖七）。
4. 維持弓箭步與舉手的姿勢約3秒後，配合吐氣慢慢站起來，再將右腳向後移回原來的姿勢。
5. 同樣動作改以右手扶助固定物品，左腳前跨，左手抬起。

圖五



圖六



圖七



練習瑜珈應注意事項

每一個人的生命過程都是獨特的，每一個人也都有不同的體力及運動能力。雖然瑜珈看起來很溫和，但若超出身體所能負荷，就可能引起肌肉損傷及疼痛，反而得不償失。因此，病友練習瑜珈務必量力而為，如果身體平衡不佳，就要慎選練習的動作；在開始學習瑜珈的新動作之前，建議先詢問主治醫師，由醫師評估是否適合再進行。

此外，以下一般性的瑜珈練習原則，對病友更是十分重要，請細心遵循：

一、有骨質疏鬆症者，練習時要特別小心斟酌。有些瑜珈動作須用手、腳或頸部支撐身體重量，有骨質疏鬆症的人應避免因而發生骨折。

二、脊椎滑脫症、椎間盤突出者，要避免腰部過度彎曲。例如瑜珈最基本的動作「拜日式」，當腰部往下彎曲時，有脊椎滑脫症的人可能導致脊椎再度滑脫；椎間盤突出者，也可能因而引發下肢神經壓迫。

三、身體狀況不佳、大病初癒、骨折初期不宜練習瑜珈。因為身體狀況不好時，肌肉、關節、韌帶無法發揮力量，運動時較容易受傷。

四、飯前飯後一小時內不做瑜珈。瑜珈動作需要身體彎曲扭轉，瑜珈前進食量最好減少，以免增加胃部負擔。

瑜珈與神經滋長因子 BDNF

撰文／陳孟伶 臺灣大學生命科學系博士候選人

許多國內外研究顯示，瑜珈有助於改善憂鬱症。雖然其機制仍不清楚，但過去十年來，許多動物模式或人類的研究中皆發現：提高腦內或血清內的BDNF（大腦衍生滋養因子）含量，和抗憂鬱的功效有密切關聯。

一份刊登於《Indian Journal of Psychiatry》期刊的研究報告表示，將憂鬱症患者分為實驗組及對照組，實驗組除原有之藥物治療外，再加上每天練習瑜珈1小時，持續三個月；對照組則維持原來的藥物治療。結果顯示，瑜珈明顯改善憂鬱症狀及提高血清內的BDNF含量。此發現開啟了瑜珈與BDNF的相關性研究；近三年來陸續有零星的臨床研究指出，瑜珈可提高血清內的BDNF含量。