

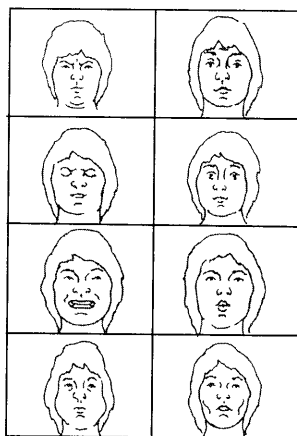
巴金森症患者的運動(2)

在本刊上一期，我們介紹了巴金森病患者運動的種類；這一期開始我們來看看各種運動的做法。在做這些運動時，有些地方需要注意到：

1. 最好有親友陪著一起做，或隨著音樂做。這樣比較容易而且有趣。
2. 在各種運動中，先從簡單的開始，再慢慢進步到困難度較高的。本期先介紹簡單的動作，做習慣後下一期會介紹難度較高的。
3. 在藥效來的時候運動。不要過度運動而覺得太疲倦。做累就休息一下再來。
4. 如果身體有一邊動作比較不靈活，就多做那一邊的運動。
5. 下面每一種動作隨時隨地利用時間做；可以坐著做或站著做。開始做二、三次，再逐漸增加到八至十次。

臉部運動

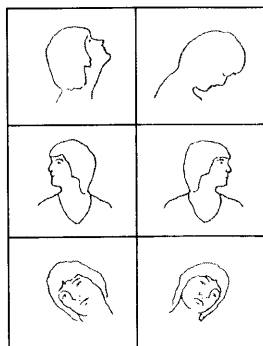
1. 皺眉頭
2. 皺鼻子
3. 輪流伸出上下嘴唇
4. 睜閉雙眼
5. 開閉嘴吧
6. 舌頭伸出往左右動
7. 嘴吧閉起嘴唇往左右移動
8. 嘴吧閉起鼓起臉頰再縮起臉頰



9. 下顎往左右移動

頸部運動

1. 抬頭向上看再低頭向下看，要注意整個頭頸部的轉動，不要只有眼睛往上下看。
2. 頭轉向右肩向右看，再轉向左肩向左看。
3. 頭往右傾再往左傾。
4. 頭順時針方向轉再反時針方向轉。



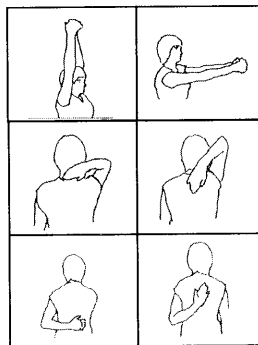
肩膀運動

肩膀向上伸，再盡量往下放。然後再往前後擺。先試著一次做一邊，再兩肩一起做。



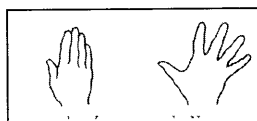
手臂運動

1. 把兩臂向左右兩邊伸直，然後在胸前交叉。
2. 兩手併齊向前伸，然後上下擺動。
3. 把手繞過肩膀，盡量往下背伸。
4. 把手繞過腰部，盡量往上背伸。



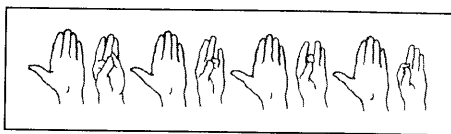
手指運動

1. 手掌攤平在桌上，掌心向下。分開手指，使每一隻手指都接觸桌面。



巴金森病患者的運動

2. 手掌掌心向上，讓姆指從小指開始，分別去接觸每一隻指頭。每碰觸每一隻手指後，手指要攤開。



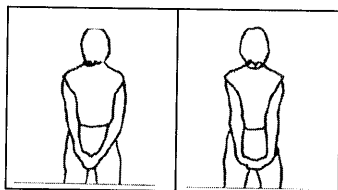
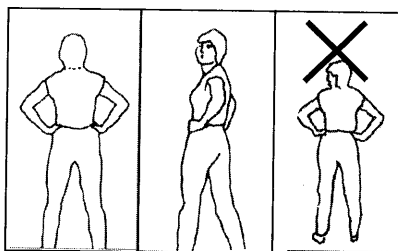
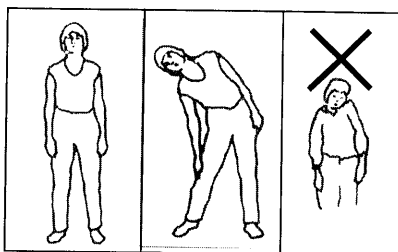
3. 手握掌握緊，然後手指伸直，儘量攤開。



手指的運動最重要的是儘量做您這熟練的動作。另外拿兩個鋼珠在手掌中轉動也是很好的手指運動。

背部運動

1. 兩腳跨開站穩，兩手自然下垂，身體由腰部起，往一邊頃；回復直立後，再往另一邊頃。要注意不要肩膀上聳，只有頭往一邊頃。
2. 兩手插腰站穩，上身轉向一邊，由肩頭往後看。回復原狀後，再轉向另一邊。要注意不要只有轉頭。
3. 直立站穩，兩手在背後手指相插，肩膀往後挺。



本文譯自：

“Living with Parkinson’s Disease”, Franklin, S., et al, Parkinson’s Disease Society, London, UK, Tel: 0171-931-8080, Fax: 0171-233-9908, E-mail: mailbox@pdsuk.demon.co.uk