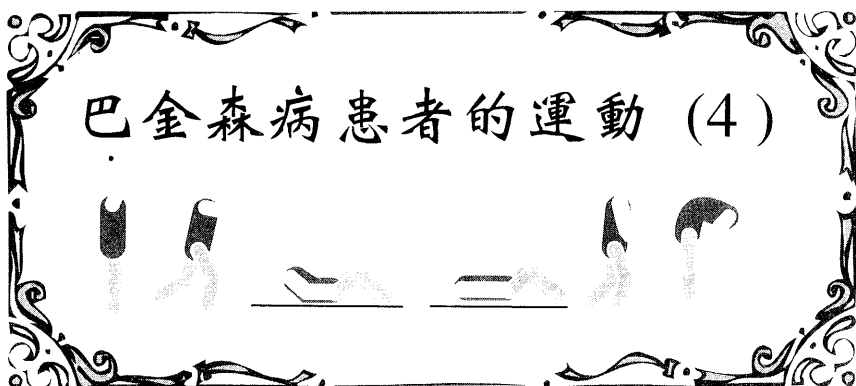
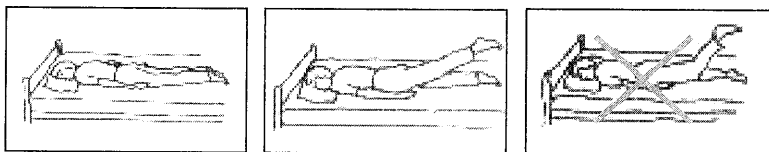




本期的運動比前面二期介紹的運動難度較高，要做以下的運動之前，必須先熟悉前兩期的各種運動之後再開始。每樣動作也是和以前一樣，先練習做 2-3 次，再慢慢延長到 8-10 次。這些運動不必全部都做，只要選擇對自己有幫助的就可以，不必為了運動把自己弄得太累。

每天在床上或地板上，把頭放在枕頭上俯臥十五分鐘，它可以幫助伸展肩膀及臀部的肌肉，這兩個地方的肌肉比較容易變得僵硬。有些人會覺得這姿勢不太舒服，但為了自身健康，只好忍耐一下。

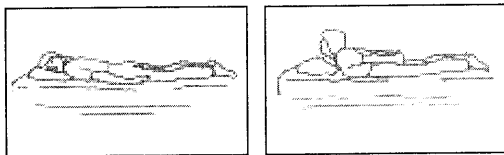
做好俯臥姿勢後，雙腳伸直，兩手擺在身體兩側，一次抬起一隻腳，要注意膝蓋不要彎曲。



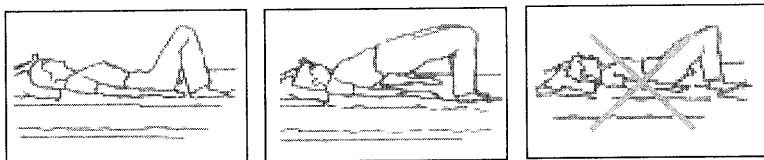


巴金森病患者的運動.....

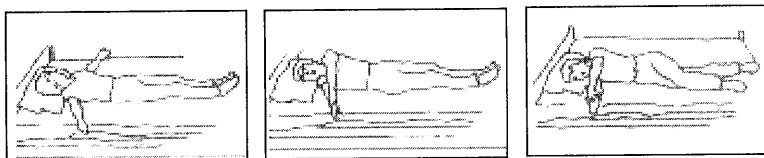
下一個動作是俯臥時把手放在背後握拳，頭和肩膀盡量向上抬起，維持這姿勢數到五再放鬆。



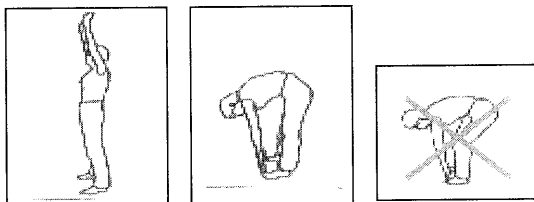
換成仰臥的姿勢，手放兩邊，曲起雙腳，腳底平放。挺起臀部，數到五再放下，注意臀部要提高，不能只抬腳。



保持仰臥的姿勢，雙腳直放，兩手伸向兩側。然後，保持兩腳伸直，轉身以右手掌接觸左手掌。然後，把右腳跨到左腳上。這動作做完後，換另外一方向重覆做。



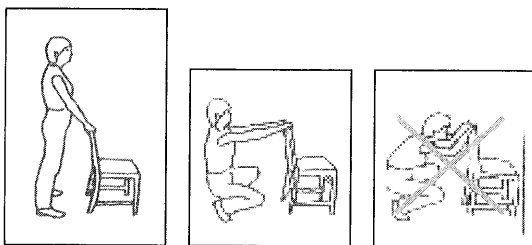
兩腳分開站立，雙手向上舉直，保持雙腳直立，彎腰向下以手觸腳。彎腰時注意腿不要彎曲。這動作對有過坐骨神經痛的人並不適合。



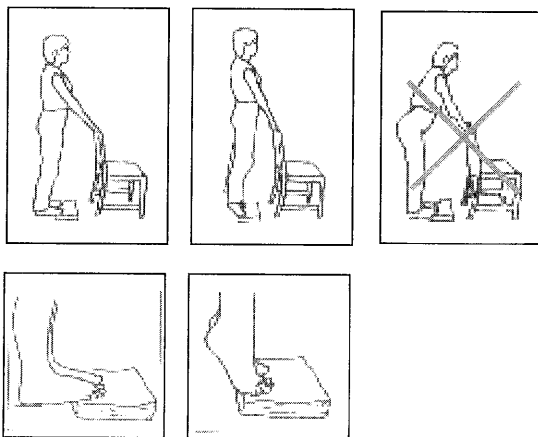


巴金森病患者的運動.....

雙手扶著椅背，雙腳分開站直，蹲下再起立。蹲下時注意不要駝背。



雙手扶著椅背，雙腳分開站直，兩腳尖端踏在厚的書上，以腳趾著力，儘可能向上挺起身體，數到三再回復原狀，要注意身體不要彎曲。



本文譯自：

“Living with Parkinson’s Disease”, Parkinson’s Disease Society, United Kingdom, 1982