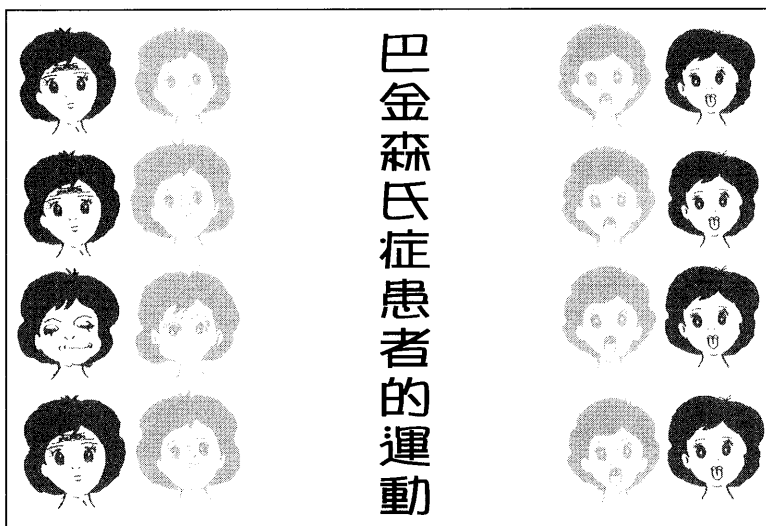




運動是幫助患者對抗巴金森病，延緩症狀發展，增加藥物效果的關鍵。本刊前三期介紹了英國巴金森協會設計的一序列運動，不知讀友們練習的效果如何？最近有讀友推薦了流行於日本巴金森病患者的運動方式。我們非常感謝日本東京生命科學出版社(Life Science Place)發行人廣田喬同意本刊翻譯刊登其所出版，春原經彥醫生所著「巴金森病及其對付的方法(譯名)」一書介紹的運動方式，它對軀體及四肢的基本動作有較詳細的介紹。本刊會經常介紹不同的運動方式，讀友們可以試驗選擇自己感覺比較有效的運動。不管任何方式，最重要的就是要持續地運動，絕不間斷。



顏面



皺額頭



皺鼻子



上下唇突出吐氣



開閉兩眼



開閉嘴吧



吐舌左右擺動



閉嘴左右擺動



臉頰左右移動

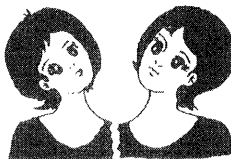


下巴左右移動

頸部



頸部前後擺動



頸部左右擺動



頸部



頸部左右轉動

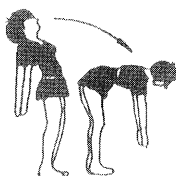


頭部迴轉

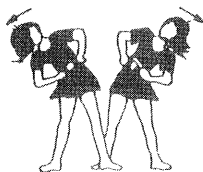
肩膀 / 身軀



兩肩上下運動



上身前後運動

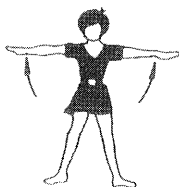


兩肩左右擺動



上身左右迴轉

上肢



兩臂提至水平



兩臂交叉胸下



兩臂向上伸展



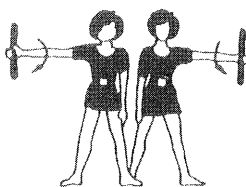
上肢



兩臂向左右開閉



兩臂向前後擺動



左右兩腕迴轉



手置頭後迴轉上身



兩臂左右運動



兩臂上下運動



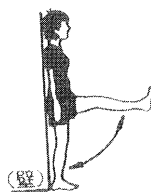
手舉高向兩側彎身



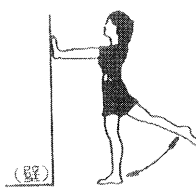
手置頭後兩側彎身



下腿



背壁向前提腳



撐壁向後提腳

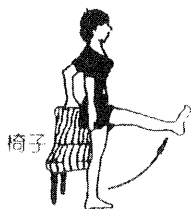


貼壁左右提腳





巴金森氏症患者的運動



扶椅向前提腳



扶椅向後提腳



扶椅側向提腳

膝部



坐椅提起膝部



舉平雙臂墊腳跟半蹲

足部



腳踩木棒滾動



以腳跟或腳趾步行

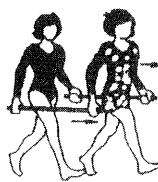


腳趾向上下運動

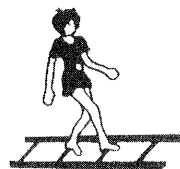
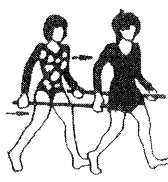
步行運動



兩手擺動步行



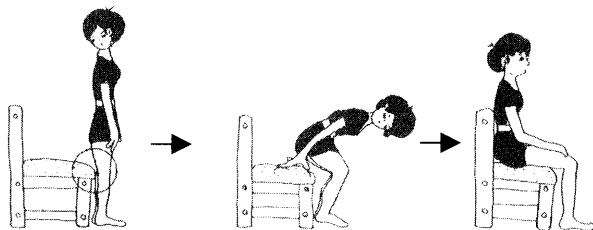
與同伴持棍輪流牽引前進



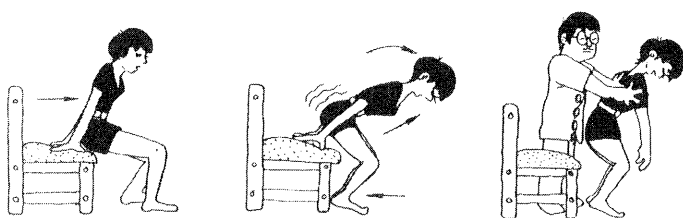
兩腳踏梯子步行



椅子運動

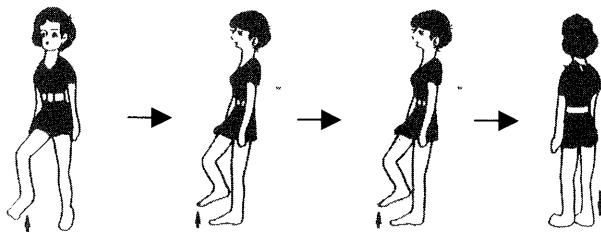


靠近椅子站直，以雙手支撐上身，慢慢地坐下



兩手扶椅，身體前傾，讓體重置於椅端；兩腳後挺，上身前軀，挺直膝蓋站起；請人由背後把身體撐起，注意不要由手拉起。

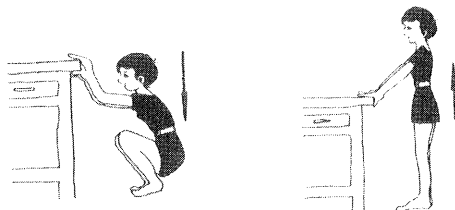
方向旋轉



輕鬆地舉起一腳，放下，另一腳則轉換方向；換腳輪流此動作。

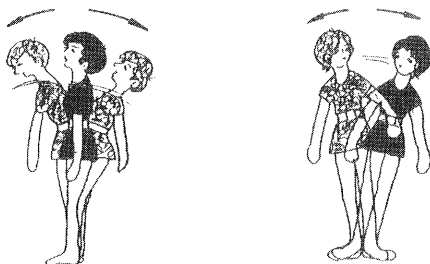


起身站立



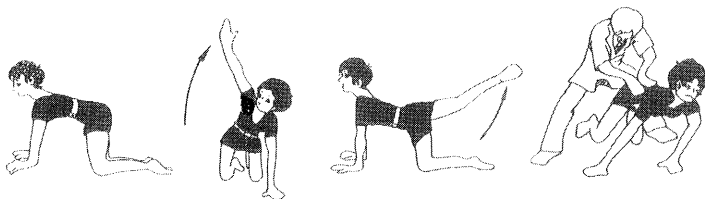
兩手扶住桌緣，挺直上身，反覆起立蹲下的動作

重心的轉移



姿勢站穩，反覆讓身體重心向前後左右移動，近處最好有支撐物，預防重心不穩而跌倒。

保持平衡



回肢均衡著地

反覆輪流舉起一肢

請人在背上向前後左右推動，保持身體平衡不倒