



# 運動運動

巴金森病患者的肌肉強化運動

## 巴金森病患者的 肌肉強化運動



本期介紹的「腦內革命」一書中著者提到，肌肉越多，分泌的腦內嗎啡就越多，進而也會增加多巴胺的功能。巴金森病患者常會因為運動障礙的症狀而疏忽了運動，肌肉因而日漸鬆弛而衰退。為了強化肌肉的成長，本文介紹幾項使用啞鈴和伸展四肢的室內運動。啞鈴以舒適自然的重量就好，太笨重的話，反而會分泌有毒的活性氧。此外，以下的運動也可以配合前幾期介紹過的運動方式，以增加效果。我們要記住藥物和運動都是巴金森病的治療方式。既然每天固定要吃好幾次藥，運動當然也是要每天經常要做的。





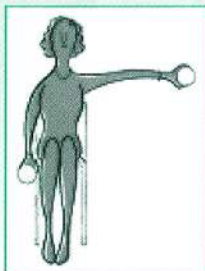
# 運動運動

巴金森病患者的肌肉強化運動



## 肩前上舉

開始時坐正，把啞鈴放在大腿上，手心向下。以右手慢慢地把啞鈴向前舉起到肩膀的高度，緩緩放下到大腿上，然後換左手。



## 兩邊平舉

開始時坐正，把啞鈴放在大腿上，慢慢地兩手把啞鈴向兩側下垂。先用右手向側面平舉到肩膀的高度，緩緩放下，再換左手。



## 上臂二頭肌運動

開始時坐正，把啞鈴放在大腿上，手心向上，手肘靠近身體。以右手把啞鈴向上抬到肩膀的高度，緩慢放下，再改換左手。





# 運動運動

巴金森病患者的肌肉強化運動



## 手肘迴轉

開始時坐正，雙手握啞鈴向兩側下垂，手肘靠近身體。以右手把啞鈴向上抬到水平的高度。啞鈴轉向右側，再慢慢轉到左側，放下後，再換左手。



## 伸展上臂三頭肌

雙手握啞鈴，向上往後放置肩上。右手握啞鈴，向上舉直，重複數次後，再換左手。如果不容易做，則用一手握啞鈴，另一手幫忙把啞鈴舉直。



## 單臂搖擺

上身前傾，左手放在大腿上，右手握啞鈴下垂，手心向內。慢慢把啞鈴抬到腋下的高度，緩緩放下。重複三到五次後，改換左手。





# 運動運動

巴金森病患者的肌肉強化運動



## 腿部伸展運動

坐好後把膝蓋抬起三寸高，平伸腿部，緩緩放下。重複三到五次後，再換左腿。



## 膝蓋上抬運動

在椅子後面側站，一手放在椅背上。姿勢站穩後，抬起膝蓋至大腿與地面平行，慢慢放下。重複三到五次後，改換左腿。



## 腳部彎曲運動

站在椅子後面，兩手放在椅背上。姿勢站穩後，腳跟往臀部彎曲，直至小腿成水平的姿勢，慢慢放下。重複三到五次後，改換左腳。





# 運動運動

巴金森病患者的肌肉強化運動



## 腳跟上舉運動

站在椅子後面，兩手放在椅背上。姿勢站穩後，慢慢把雙腳腳跟提起，再緩緩放下，重複三到五次。



## 腳部彎曲運動

站在椅子後面，兩手放在椅背上。姿勢站穩後，腳跟往臀部彎曲，直至小腿成水平的姿勢，慢慢放下。重複三到五次後，改換左腳。



## 腿部後擺運動

站在椅子後面，兩手放在椅背上。姿勢站穩後，右腿伸直，膝蓋勿彎曲，往後抬高，緩緩放下。重複數次後，再換左腳。

