



# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

## 巴金森氏病的物理治療



巴金森氏病患者在步態、姿勢與平衡的症狀對藥物的反應並不像行動緩慢、顫抖和僵硬等症狀的效果那麼好。而隨著病情的進展，藥效也逐漸減弱。物理治療的作用就是輔助藥物治療，針對巴金森氏病對日常活動與行動的影響，加以改善。

由於巴金森氏病的症狀會隨著病情而變化的複雜性，需要一組醫護人員針對患者及家屬的多方面需要，加以治療與照護。物理治療師的角色就是藉由運動復健增加患者的運動功能及減少症狀所產生的影響。



# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

## 物理治療的評估與效果檢測

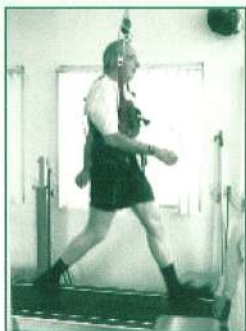
在荷蘭，物理治療的評估是以移動(例如上下床)、四肢靈敏、姿態、平衡及步態為治療的重點。物理治療師與患者和家屬一起確認運動的問題後，像行走時凍住或轉身坐下時失去平衡等，以UPDRS或Berg等指標作為檢測改進的準則。

物理治療師的主要任務是幫助患者和家屬確認問題所在，學習抗病的策略，設計適當的運動程序，以減少症狀的影響及保持生活的自主性。物理治療師與患者和家屬在找出問題後，共同設計治療的目標，而患者和家屬的參與可以促進他們的合作。

## 不同時期的物理治療

物理治療可以幫助巴病從剛診斷出到後期的各時期患者。它雖然不能阻止病情的發展，但是它能夠幫助患者補充失去的運動功能。

在巴病早期，物理治療的重點在於藉由運動的再學習及防止因為缺乏運動產生病變來維持運動機能。到





# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

患病晚期，則是著重於經由康復的技術來補充運動的功能。

在發病早期，雖然只有部份的關節運動、肌肉力量減弱和有氧運動等問題會顯示出來，但是，它們還可能會導致肌肉骨骼的變化，而產生姿勢惡化、關節疼痛和影響心血管的健康。如果這些問題不加以處理或太晚治療，將產生比巴病症狀更嚴重的病變。物理治療應該在患病早期就開始，它可以保留較大的活動性，對患者和照顧者比較容易。此外，防止跌倒的平衡訓練在早期比較有效，因為在這時跌倒還不是問題。

患者應該有一套配合他個人需要及生活方式的運動計劃。這計劃包括強化及靈活身軀與四肢的運動以增加身體平衡的控制、步態、移動翻身、凍住的處理、雙手的靈敏、呼吸功能的訓練、心血管的健康、走路及騎單車等活動、臉部表情的訓練以及放鬆的技巧等。運動的主要目標是著重於消解巴金森氏病的症狀，特別是身軀與四肢的伸展和轉動，延伸肌與屈曲肌的訓練，以矯正巴金森氏病患者的姿態。



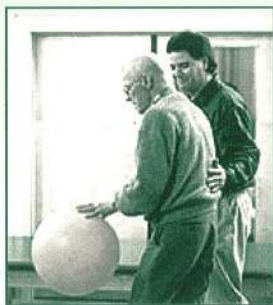


# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

許多巴金森氏病患者在沒人隨護時常未能依照既定計劃正確地運動；部份原因是腦內基底核的損害所致。例如，在神經專科醫師檢查時，患者常被要求打開及握回手掌。通常，隨著病情的發展，運動的幅度逐漸降低，以至於近乎停止。這種運動機能減弱的現象自然會表現在日常生活的動作上。如果身體有單側僵硬及肩胛帶活力降低的患者被要求自己做挺起及迴轉肩膀的運動，當然受到影響的一側肩膀會轉得比另一側少，或是只有在最初幾個動作達到標準。

另外一個令人驚訝的現象是患者通常不覺得自己運動減弱的現象，反而自認為復健運動做得很好。要克服這問題，患者需要認清自己動作的方式。可能的話，要簡化運動的程序，如每次只做單側肩膀的運動。鏡子也可以幫助患者看清楚自身的動作。重複、大聲計數、或是依照打拍器的節奏都可以幫助患者持續運動，並確定運動包含所有復健範圍內的動作。物理治療是一種「不用就失去」療法，它的有效性在於患者能夠確實而持續地去進行。





# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

## 補償運動的策略

補償運動的策略是由觀察基底核受損的性質而產生。這包含把複雜的連貫性動作分開成幾個步驟，再利用外界的暗示，開始並逐步完成全部的動作。找出適合的暗示是由分析患者的功能障礙，並考慮他所處的環境與認知能力的受損程度來決定。步態的開始可以利用視覺暗示，像踏過地上的線或是往旁跨步來開始行走。聲音的暗示，像節拍器可以幫助維持步伐的長度。認知的暗示，例如在狹窄小地方行走時，想像地上有條線，可行防止凍往或失去平衡。

暗示之所以有效是因為它針對恢復動作的任務，經由一系列的程序，補償由於基底核受損而產生的不良暗示，幫助開始並維持患者的動作。

## 跌倒的防止與處理

由於病情的發展，跌倒的機率隨著增加。患者維持身體平衡的信心也降低，而且，跌倒過的患者也會刻意減少活動以減少跌倒的機





# 運動運動

巴金森氏病的物理治療

會。防止跌倒的計劃應包含步態和平衡的訓練、姿勢的再教育、心血管的健康與轉身技巧的練習等。針對患者個人的需要則包括持拐杖的訓練、選擇適當的鞋子以及去除家中的障礙等。防止跌倒的重點是避免在轉身時有雙重的動作，物理治療師會指導患者做好一動作後，再繼續下一步。

## 教育照顧者

患者的專注力、記憶力、應用運動策略並於適當時候選取正確暗示的能力，都會隨著病情發展而逐漸喪失，同時也會增加對照顧者的依賴。這些問題可以藉由物理治療師指導照顧者應用運動策略來克服，它同時也能夠減輕照顧者的壓力、焦慮與體力的負擔。 

### 本文參考：

1. Mariella Graziano, "How physiotherapy can help at all stages of Parkinson's Disease", European Parkinson's Nurses Network Journal, Autumn, 2005, United Kingdom
2. Leah Galle, "Physical Therapy for Parkinson's disease: Can it help you ?", New Hope, Medtronic, USA

