



運動運動

居家運動的基本原則



居家運動的基本原則

台大醫院神經部 邱偉華/吳瑞美醫師

居家運動的基本原則

1. 運動之前先做約 5 分鐘的熱身運動。熱身運動包括了輕微的伸展、來回走動、或是坐在椅子上踏步。這些熱身運動可以使肌肉中的血流量增加，避免運動傷害。
2. 每天的運動計畫至少維持 15-20 分鐘。
3. 同一運動量最好持續 4-5 天後，再增強運動強度。這可使身體狀態有足夠的時間來準備適應新的運動強度。
4. 伸展運動對於柔軟度是決定性的運動。對巴金森症病人是個基礎且重要的運動項目。其他還包括肌力訓練及耐力運動(有氧運動)。





運動運動

居家運動的基本原則

5. 在所有的運動執行完畢後，可閉上眼睛、放鬆全身，並深呼吸約 5 分鐘。

伸展運動

伸展運動的好處：

1. 增加關節的活動度。
2. 幫助維持並(或)改善姿勢。
3. 減少肌肉組織受傷的危險。
4. 紓解肌肉因為壓力而產生的不正常張力。
5. 身體感到輕鬆、舒服。

伸展運動的執行要點：

1. 伸展的限制因個人而有所不同。避免勉強拉扯造成肌肉、韌帶的受傷。
2. 將伸展運動配合呼吸運動同時進行。吸氣時做伸展運動；呼氣時放鬆伸展運動。
3. 伸展的強度在於個人感覺到有些許的拉扯肌肉，並保持姿勢約 15-30 秒，重覆 3 次或是保持 10-20 秒，重覆 7 次。
4. 對於伸展的部位要有適當的支撐，並且避免搖晃。
5. 不要造成因伸展運動而產生的疼痛。因為疼痛會使得肌肉張力增加並且無法放鬆肌肉。



運動運動

居家運動的基本原則

肌力訓練

肌力訓練的好處：

1. 有較強壯的肌力可避免關節疼痛及使姿勢挺立。
2. 增強手臂與腿部的肌力，可提升從椅子起身的能力，並且在行走方面可更輕鬆且有效率。

肌力訓練的執行要點：

1. 理想用來當作“阻力”的物品應體積小、易抓握。通常重量約為 1 公斤至 1.5 公斤。不過在家中可用小型的礦泉水瓶、洗髮瓶裝約半滿至八分滿左右。
2. 作肌力訓練時應保持呼吸順暢，避免用力時憋氣。
3. 訓練時，手部拿重物時應放輕鬆，避免緊握。
4. 一次做同一動作，訓練同一組肌肉群。
5. 突然的劇痛是不正常的現象，應立即停止動作，並且修正動作，才能繼續執行。
6. 一切肌肉訓練以慢到快、舉輕物至重物、次數由少至多，循序漸進為原則。 

