



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

物理治療與職能治療



巴金森症最麻煩的症狀就是動作障礙。然而如果因為動作障礙而不運動，那就更加深動作的障礙。如果肌肉不常使用，很快就會萎縮，變得更僵硬。而關節也是要常活動才不會僵化。因此，一個規律的運動計劃以保持身體的靈活、強健和耐力是避免身體退化，維持身體的機能和獨立最重要的工作。

什麼是物理治療？

巴金森症物理治療的目的是藉由改進動作功能，幫助患者恢復身體的均衡、姿勢、活動能力、活動的



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

範圍和靈活性，增加患者的獨立性，以改進生活的品質。物理治療不能治療巴金森氏症，因為目前所有神經系統的損害都是無法復原的。但是，物理治療可以讓患者彌補因為巴病所帶來的變化。這彌補的方式包括學習新的動作方法，技巧和輔助設施。物理治療師會指導患者強化和放鬆肌肉的運動，而這些運動可以在家中練習。

什麼是物理治療師？

物理治療師是受過高度專業訓練的醫技人員，他教導患者如何處理症狀，提昇生活的獨立性。像神經專科醫師一樣，也有物理治療師專門為神經科的患者做復健。

物理治療師的工作

有些運動可以幫助舒解巴金森症像僵硬的姿態、走路時拖曳的步伐、床上翻身困難、坐在椅子上站不起來，以及其他活動不便的症狀。物理治療師會評估與確認問題的所在，並幫助患者應付肌肉伸展性的改



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

變。物理治療師會找出衰弱的地方與步態，分析如何改變姿勢。然後，物理治療師會指導患者做特定的運動。最好的運動是患者能夠自己做的運動。如果自己不能做，物理治療師會輔導一些比較被動性的動作。為了瞭解控制動作的波動，以及設計最有用的運動計劃，選擇在狀況最佳和最壞，或是吃藥前和吃藥後的時候去看物理治療師。

除了運動，物理治療師也會使用熱敷、冷敷、按摩、超音波或按摩浴來增加血液的循環和身體的柔軟性來減少疼痛和疲勞。物理治療師還會建議患者或照顧者在家中裝置像扶手以增加生活的方便。

我需要物理治療師嗎？

對巴金森症的研究證明，即使是短期的諮詢，接受過物理治療的患者在運動功能上有顯著的改進，生活機能的品質較好。所以，尋求物理治療師的協助是愈早愈好。



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

物理治療師如何幫助患者？

物理治療師的訓練可以評估巴金森氏症如何影響不同病期的患者。對早期的患者，治療著重在瞭解狀況及患者如何保持身體的活動及日常生活的獨立性。對後期的患者，治療則是協同照顧者和家人，幫助患者建立協助網，並評估患者在衛教和協調上的需要。例如：

- 指導能夠簡易化的自主動作。例如，走路、坐下、站起來都是會受到巴金森症影響的動作，但是可以學習新的方法來減少困難。
- 幫助患者保持日常生活的獨立性。物理治療師會到患者家中指導如何從椅子站起或在床上翻身的方法，或是如何利用輔助設施。
- 教導舒解肌肉和關節僵硬的運動，以保持姿勢及關節的彈性，幫助日常活動更輕鬆及有效地完成。物理治療師也可以指導患者及照顧者自我調理的方法。
- 利用一般或特殊的運動以維持或增進肌肉的強



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

度。物理治療師也會提供運動計劃讓患者在家中或在醫院練習。他還會建議患者從事像高爾夫球、游泳、瑜珈或太極拳等運動，以幫助保持身體的健康，並減少會使巴病症狀惡化的壓力。

- 幫助防止或處理跌倒。物理治療師會利用特殊的平衡練習來增加患者的信心以減少對跌倒的恐懼，或是教導技巧以幫助跌倒後能站起或尋求援助。他還可能和職能治療師共同察看患者的居家環境，建議設置像扶手以增加生活的方便以減少跌倒的機會。
- 用熱敷、冷敷、按摩、超音波或按摩浴來增加血液的循環和身體的柔軟性來減少疼痛和疲勞。愈來愈多的物理治療師接受了針灸的訓練，幫助患者減少疼痛。
- 維持或改進有效的呼呼方式。胸部肌肉的僵硬和弱化有時會導至感染，物理治療師會設法幫忙清痰。呼吸的練習可以增加呼吸的容量，而且增加說話音量。



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

物理治療師對照顧者的幫助

若照顧者需要幫助移動患者，例如把患者的腳抬到床上，或是讓患者扶靠著上廁所。物理治療師要教導照顧者保護自己的身體(特別是背部)，以及避免傷害到患者。

物理治療要做多久？

物理治療通常需要幾個星期。每一次大約一個小時，隔幾天做一次。療程結束後的繼續練習是非常重要的。圖片的說明、錄音帶或錄影帶都能夠幫助患者記住運動的程序。把這些資料放在家中顯眼的地方可以提醒患者練習。

如何找物理治療師？

許多醫院都有物理治療的服務，像台大醫院新成立的巴金森症暨動作障礙中心就有物理治療的衛教。不然，也可請主治醫師推薦有經驗治療巴病患者的物



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

理治療師。

物理治療的目的是儘量拉長患者能夠獨立行動的時間。要記住！要恢復失去的行動功能是遠比由物理治療來保持行動功能更加困難的。

什麼是職能治療？

職能治療能夠幫助巴金森症患者減少症狀所造成的問題，改進日常生活功能，增加家居、工作及休閒活動。藉由不同的技巧，不同的方法，或是利用輔助器材，改善生活環境的設施，來幫助患者完成日常生活的動作，增加患者對行動的方便性與滿意度。職能治療師還會建議患者改變工作或居家環境，以加強患者的獨立性。

職能治療對患者的助益

職能治療一般是對下列部位提供評估、治療和建議：

手和腳活動方式的改進、手寫的輔助

改進居家環境的資訊、穿衣及梳洗的幫助



台灣巴金森症病友的服務與資源

物理治療與職能治療

評估車輛駕駛能力及改裝車輛設備

烹調及家事動作方式的調整與適應

飲食及餐具的調整與適應、電腦的調整

工作環境與工作器材的改進、發展休閒活動的技巧

人工及電動輪椅的使用、浴廁的輔助設施及使用

職能治療的程序通常是在第一次評估患者的狀況並作出建議；其後是檢討患者的進展、療程。次數則因人而異。 

參考資料：

1. “Parkinson’s Disease : Physical and Occupational Therapy”, The Cleveland Clinic Neuroscience Center.
2. “Physiotherapy and Parkinson’s”, Parkinson’s Disease Society, UK.

