



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

巴金森症之物理治療方式

台大物理治療學系 顏章伊物理治療師、林光華教授



何謂「物理治療」？它對巴金森氏症所引起的症狀又有何幫助？對於許多巴金森病友來說，「物理治療」或許是較為陌生的醫療專業。因此，本文將對「物理治療」作一整體性的簡介以及說明其對巴金森病友的幫助，期望能讓巴金森病友們更了解此專業所能提供的服務。

物理治療的定義是利用聲、電、水、冷、熱、力、光等物理因子(physical agents)來預防、鑑別、評估、治療病患的醫療專業，有別於藥物或手術治療。其介



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

入的方式包含：功能訓練、運動治療、徒手治療、儀器治療以及科技輔具。將簡介如下。



功能訓練

「功能訓練」是利用重複練習日常生活功能性動作來重建病人日常生活相關的活動技能，屬於一種活動任務取向的訓練方式。舉例來說，「由坐到站立」是巴金森氏症病患常見的功能障礙之一，在臨床上，物理治療師便會教導病患重複練習由坐到站立的動作技



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

巧，並修正不正確的姿勢控制，讓病患在最正確的指導下「重新學習」這些動作。同樣的概念，也可以應用在行走、翻身、上下樓梯等功能性任務。然而，由於進行功能訓練需要有多個系統互相配合(如：肌肉力量、心肺耐力、協調能力等)，有些病人在某些系統狀況較不理想，且無法配合作出功能性動作時，「運動治療」便扮演著重要的角色。

運動治療

「運動治療」是為個案機能損傷程度而設計的運動處方，使病患依照物理治療師所設計的運動處方主動地參與運動，藉此達到特定目標的治療。運動



治療所包含的運動方式有很多種，像是伸展運動(柔軟度運動)、活動度運動、阻力運動、耐力訓練以及平衡訓練等等，不同的運動型態具有不同的治療效果，因此，由物理治療師評估後，設計屬於每位個案的運動



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

處方，將有助於治療效果的提升。舉例來說，若發現巴金森病患無法順利站起來的主要原因可能是下肢肌力不足，此時的運動治療項目便需要著重下肢伸直肌群的阻力訓練；相反的，如果平衡能力才是造成由坐到站起來困難的主要原因，平衡訓練反而應列為運動治療的主要項目，而非阻力訓練。上圖為增加柔軟度的伸展運動示範，插手彎腰動作拉到最緊且維持15~30秒才可有效牽拉；如果不拉到最緊且維持不久，就是一般所謂的活動度運動。

儀器治療

「儀器治療」是指使用能發出物理因子之物理治療儀器來減低疼痛、促進組織癒合、增進運動功能的治療方式。包含熱療、電療、水療、光療以及機器牽引治療，往往作為其他治療的輔助，舉例來說，僵硬是巴金森病患常見的症狀，為了延展一些已經縮短的軟組織，在進行伸展運動前，便會利用熱療來讓這些組織軟化，以利後續的伸展運動的進行。



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

徒手治療

「徒手治療」是藉由物理治療師的雙手施力，來達到促進循環、減輕疼痛、增加關節活動度、增進動作功能的治療方式。包含被動運動、關節鬆動術、深層按摩、淋巴按摩、壓痛點鬆弛術、神經鬆動術、筋膜鬆弛術、結締組織按摩等手法。舉例來說，巴金森病患常有彎腰駝背或是脊椎側彎等問題，往往會造成腰酸背痛，此時物理治療便可用關節鬆動術和軟組織按摩，來達到減低疼痛的效果。

科技輔具

除了針對失去的功能重建訓練外，物理治療師也會適時提供輔助工具或者透過無障礙環境的設計以提昇身心障礙人士獨立、自我照顧、溝通與自由移動的能力。輔具的種類繁多，其中與巴金森氏症病人較為相關的應為拐杖(單





台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

拐、四角拐等)、有輪助行器、手動或電動輪椅以及其他可協助解決凝動現象的輔具；同樣地，每種輔具有其不同的用途，針對不同的病患，輔具的種類和規格也會有所不同，在使用前最好能諮詢物理治療師。

至於巴病的物理治療，主要目標包含兩個方向：
(1)提升或延緩因巴金森氏症所造成的動作及功能失調(如：平衡能力，行走步態，轉位能力)；(2)預防任何因活動度下降所造成的二度機能損傷(如：跌倒，關節攣縮，肌力、肌耐力下降，呼吸功能下降，骨質疏鬆等)。

根據侯葉分期(H-Y stage)，在不同的嚴重程度，物理治療也有不同的治療目標：在輕微的第一期，物理治療師的角色主要是鼓勵病人多運動並維持平日活動的習慣，並提供各種運動或活動適合性的諮詢；在第二到第四期期間，物理治療師便需要開始協助病患預防跌倒，並根據評估結果來給予病患適合的治療計畫，像是平衡訓練、行走訓練或是姿勢的矯正等；至於最為嚴重的第五期，物理治療師則是要預防褥瘡以及關節攣縮的產生，提供合適的居家運動和輔具，一方面增進病患本身的生活品質，另一方面也減少照顧者的壓力與負擔。



台灣巴金森症病友的服務與資源

巴金森症之物理治療方式

最後值得注意的是，物理治療主要是改善巴金森氏症所引起的症狀，其本身並無法根治巴金森氏症，因此不能取代藥物的治療，必須與藥物治療配合，才能達到最好的療效。 ▽



放下書本，來筋骨活動一下吧：

下肢伸展運動



承重在前腳

小腿後側要感覺有被拉的感覺



後腳彎曲，承重漸漸向前轉移，身體微蹲

紅線(小腿最下方1/3處)要有被拉的感覺

後腳掌完全貼地