

# 平衡為動作的基石

## 巴金森坐與站的平衡運動

平衡感不佳是許多巴金森病友的普遍困擾，常導致跌倒，也在心理上造成不敢外出活動的顧忌。國立臺灣大學物理治療學系助理教授黃正雅老師在他的著作中特別指導病友進行適合的運動，本文節錄其中關於平衡練習的簡單動作，供讀者參考。

撰文／黃正雅 臺大物理治療學系副教授

圖片／取自《巴金森氏症病人的運動》感謝大塊文化授權

平衡能力對於人體的動作控制十分重要，需有穩定的身體，才能讓四肢的活動更加平穩流暢。平衡能力需要神經、肌肉、關節等身體組成的精密調控，以及肌力、肌耐力、柔軟度等等身體適能的支持，是一個複雜而有組織的系統。

「平衡能力」依據日常生活所需，可分為「坐姿平衡」與「站立平衡」；也可依動作型態分為「靜態平衡」與「動態平衡」。例如坐在椅子上靜靜地看電視，維持穩定坐姿屬於「靜態坐姿平衡」能力；而在煮飯時手抬高去拿取櫥櫃中的調味料需要的則是「動態站姿平衡」能力。



以下介紹的平衡運動，分為坐姿與站姿兩類。

「坐姿平衡運動」適合第 1-4 期病友，皆可練習，執行時請坐於穩定的椅子上；「站姿平衡運動」適合有獨立站立平衡的病友，1-3 期的病友可依照自己的狀況選擇適合的站姿平衡訓練。

訓練請採漸進式進行，先由動作幅度小、速度慢開始。練習站姿平衡運動時，請在平坦不濕滑的平地進行，旁邊須有穩固家具、牆壁或有家人在旁保護協助，除了可給予安

全感外，亦可確保不小心失去平衡時可即時扶穩、確保安全。若在訓練平衡運動時，家人或照顧者能一同參與，也會有促進認知功能及增進互動的效果。

在執行平衡運動練習時，原則上每個動作重複 10 次為一回合，每天建議可分段完成三回合。若練習過後感覺肌肉過於疲憊或有疼痛情形發生，請適當降低動作重複次數或回合數目，並進一步詢問您的物理治療師。

## 你的平衡能力好不好呢？

病友們可回答以下問題，初步了解自己的平衡能力。

1. 坐在穩定的椅子上時，是否身體常往一側傾斜，而有跌倒的危險？
2. 從椅子上起身或坐下，是否需要嘗試很多次或需他人協助？甚至有跌倒的風險？
3. 站立或行走時，是否需使用輔具或別人攙扶，才能維持平衡？
4. 跨越門檻或障礙物時，是否容易失去平衡、有跌倒風險？
5. 雙腳併攏、不扶任何東西站的姿勢，是否能維持一分鐘以上？
6. 雙腳站成一直線（前足腳跟與後足腳尖相碰接，呈一直線）是否能維持平衡 30 秒？
7. 單腳站是否能維持 10 秒以上？

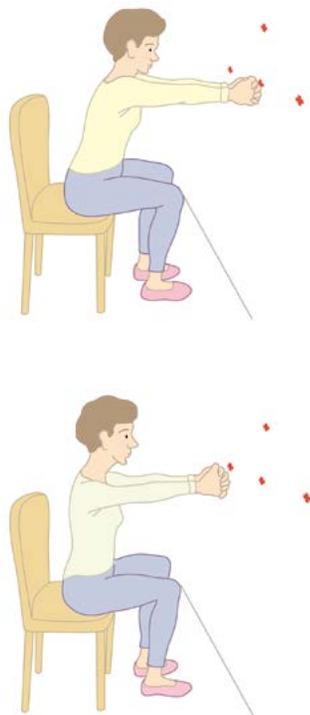
若前 4 項有任何一項回答為「是」▶ 代表日常生活所需之平衡能力可能已受影響，需多注意自身安全，並進行平衡訓練，以預防跌倒。

若 5-7 項有任何一項回答為「否」▶ 代表較進階之平衡能力可能有受到影響，可進行較具挑戰性之平衡訓練以促進姿勢平衡反應能力。

以下各示範兩個簡單的「坐姿」「站姿」平衡運動：

## 坐姿獨樂樂 1 坐姿軀幹前伸

1. 找一張穩固、沒有輪子的椅子坐穩，雙手握拳平舉，手部距離牆面約 15-30 公分。
2. 在雙手前方牆上貼一個明顯的標記，並在這個標記的左、右、上方各約 30 公分處再做一個記號。
3. 做運動時，維持上半身挺直，雙手平舉對準正前方的紅點。
4. 身體前傾碰觸牆面上的記號，再回到原本挺直的坐姿；接著依序移動拳頭，輕碰左、上、右方的紅點。



標記的距離可根據自身狀況調整，距離越短越容易，越遠越困難。

## 坐姿眾樂樂 2 坐姿軀幹側伸

1. 坐在穩定、無輪子的椅子上，維持上半身挺直，雙手平舉。請照顧者或家人拿一個球，距離病友指尖約 5-10 公分處。
2. 請病友側傾身體，使手指輕輕碰觸球，再回到原本挺直坐姿；兩側皆可練習，每邊練 10 次。



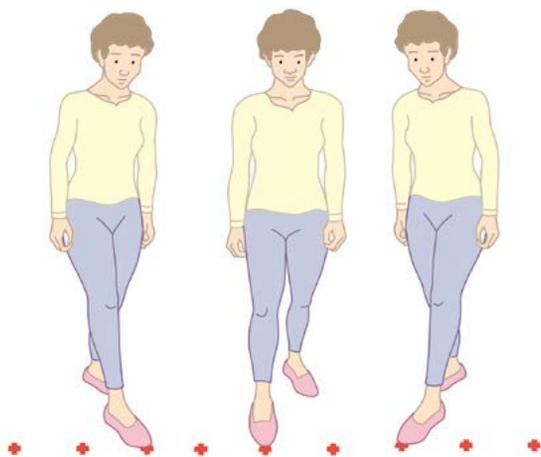
球與手的距離可依病友的能力調整。覺得困難時，可拉近距離；覺得太簡單，可適當增加距離。練習時把握「安全第一」的原則。

透過彼此的互動，除了有練習效果，也可在互動中增加彼此的感情；家人也可更了解病友的坐姿平衡能力。

## 站姿獨樂樂 1 站姿單腳點擊目標

1. 先於地板貼三個標記，分別為左、中、右，各距離約 30 公分，請病友站於中間點正後方約 30 公分處。

2. 右腳依序輕踏三個標記。每次輕踏標記後，將腳收回啟始位置，站正後再輕踏下一個標記，左右腳可分別練習。

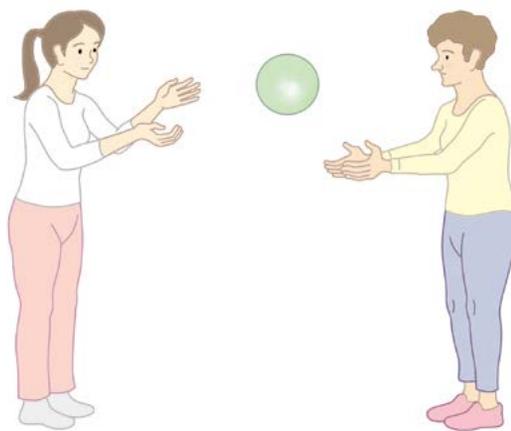


標記間的距離請因個人平衡能力調整。

## 站姿眾樂樂 2 站姿丟接球運動

1. 於站姿下請照護者或家人拿球站於病友前方，與病友練習丟接球。

2. 丟接球運動過程中，須盡量維持身體穩定。此運動除了練習動態站姿能力外，也能練習手眼協調、與家人互動。



丟接球力道、速度及方向應依病友平衡能力調整，避免力道過大而造成跌倒。

### 平衡運動小口訣

前伸側伸我最行，  
丟球接球家人挺，  
坐坐站站要小心，  
練好平衡走路行。



更多巴金森病人適合的運動，請參閱  
《巴金森氏症病人的運動》

| 作者 | 湯佩芳、黃正雅 | 出版 | 大塊文化

本書推薦介紹文請參考本刊第 25 期第 75 頁



博客來購書