



氣功改善巴金森

多國研究證實勤練氣功對巴病益處多

東西方各國醫界漸漸發現非藥物療法的輔助功效不容忽視。氣功對於病友肢體動作及其他非動作症狀都有改善效果。對於動作緩慢、平衡感不佳的巴金森病友，同樣緩慢平和的氣功，是非常適合的輔助療法。

編譯／姜欣慧

現階段醫界對於巴金森病，雖然仍以藥物治療為主，必要時接受深腦刺激術。但近年來，對於巴金森病治療的研究，已開始嘗試非藥物療法。源自東方的太極拳與氣功，也成為東西雙方醫學界十分感興趣的研究項目。

適合巴友的緩慢運動

「氣功」是東方特有的傳統武術，重點在於冥想和慢動作，透過心理意識的調整，來帶動身體活動。氣功結合了身體平衡性、靈活性和神經肌肉協調訓練與認知功能，可以

幫助提高訓練者對身體的意識、集中精神注意力、同時完成多種任務的協調性。相較於瑜珈或冥想，氣功更強調站姿的動作，這些用於巴金森病友的步態訓練、改善平衡感等肢體功能和其他活動功能非常有幫助。

這門特殊的武術也引起國外研究人員的注意。目前已有幾篇針對氣功對於巴金森病動作及非動作症狀的改善效果進行的研究。以下將這些研究結果摘要整理出來，讓對氣功有興趣的病友們參考。

氣功對巴金森動作症狀的改善效果

巴金森病的動作症狀包括顫抖、肢體僵硬、動作遲緩、步態及平衡障礙等。許多研究都發現氣功對於改善巴金森動作症狀有明顯的效果，以下是幾篇發表於國際期刊的研究。

研究報告 1.

根據一篇發表於 2006 年國際醫學期刊《Movement Disorders》的研究報告，研究人員將 56 位典型的巴金森病患者隨機分配為兩組，氣功組 32 人、對照組 24 人。氣功組每週練習 90 分鐘氣功，連續運動 2 個月後休息 2 個月，之後再繼續連續練習 2 個月；對照組則繼續接受原本的藥物治療，未進行運動輔助。研究結果發現，氣功組受試者的 UPDRS 動作分數比基礎值進步 20% 以上，明顯高於對照組¹。

研究報告 2.

一篇由北京大學發表的研究，將 100 名輕度至中度的巴金森患者隨機分成兩組，其中一組除了藥物治療及每天步行 30 分鐘，再加上每週 4 次、每次 45 分鐘的「八段錦」練習，共持續 6 個月；對照組則只接受藥物治療和每天 30 分鐘的步行運動。研究結果發現，接受八段錦干預治療的患者，其功能性活動能力更勝於對照組患者；計時起走測試（Timed Up & Go Test, TUG）的時間也明顯低於對照組²。

研究報告 3.

北京大學的研究人員還進行了另一項氣功對於身體協調性及肌肉僵硬程度改善效果的研究。在這項研究中，54 名受試者隨機分配至「氣功加上藥物治療」的受試組及只有藥物治療的對照組。在這項為期 10 週的研究中，受試組的患者每星期進行五次為時 60 分鐘的氣功活動。結果發現，進行氣功運動的患者，其肌肉僵硬度、計時起走測試和平衡以及手眼協調性（翻罐測試）都有顯著的進展³。

研究報告 4.

美國的研究人員所進行的研究，針對步態異常的動作症狀來研究氣功的效果。這項前導性研究包含了 7 位受試者，研究人員比較他們接受氣功干預前後的進展。在這項為期六週的研究中，受試者的步態功能獲得了改善，起步時間顯著減少、步幅略微增加，這些變化讓患者的步伐速度增加了。此外，患者雙腳支撐時間（double limb support）也縮短了，整體步態變異性獲得改善，特別是在步幅時間變化上。

氣功對於巴金森非動作症狀的改善效果

由於巴金森病的非動作症狀也會對患者造成許多困擾，衝擊患者的生活品質，像是憂鬱、認知功能、胃腸道功能障礙、睡眠障礙或生活品質等。

在德國的研究中¹，憂鬱症狀顯著改善；非運動障礙方面的症狀（如：便秘、睡眠困

擾等) 也有進步。而且這些進步一直延續到第 12 個月的評估。

而在北京大學發表的研究中也發現，氣功對巴金森患者的睡眠品質和生活品質具有良好的影響²。在美國進行的研究中，針對睡眠品質、認知功能、日間疲勞和生活品質進行評估，發現氣功對這些非動作症狀影響最大的是「改善睡眠品質」³。

結語

雖然目前對於氣功改善巴金森症狀之機

轉仍不清楚，但是這些研究結果顯示，持續練習氣功不僅可顯著改善病患的動作嚴重程度、心情，及生活品質，而且這些進步在停止運動後仍可持續達 6 個月之久。這些研究初步證實了，相較於單純的藥物治療，輔以規律的氣功練習，能幫助患者顯著改善巴金森症狀，且不僅只於改善其動作方面的症狀及重心不穩現象，以減少跌倒機會；同時也能改善非動作方面的不適。

近年各國針對氣功改善巴金森病患非動作症狀的療效研究結果一覽表⁴

研究國家	干預方式	評估的非動作症狀及評估方式	研究結果
德國 ¹	每週氣功 90 分鐘持續 2 個月、暫停 2 個月、再繼續 2 個月。	憂鬱 (MADRS) 生活品質 (PDQ39)	憂鬱及生活品質無明顯差異 便秘及日間疲勞改善
中國 ³	每天步行 30 分鐘加上每週練習八段錦 4 次，每次 45 分鐘； 對照組每天步行 30 分鐘，無氣功	睡眠 (PDSS-2) 疲勞 (PFS-16)	睡眠改善
義大利 ⁵	每周氣功 3 次，持續 7 週	憂鬱 (BDI) 疲勞 (PFS-16) 生活品質 (PDQ39)	無顯著差異
美國 ⁶	比較練習氣功 6 週前後的差異	睡眠 (PDSS) 生活品質 (PDQ39) 心理狀態 (EWB) 數字記憶廣度測驗，語言流暢度，反應力 (史楚普叫色試驗)，執行力和任務轉換能力 (連線測驗 A 和 B)	睡眠品質改善 其他無差異

以上評估方式名稱縮寫：

MADRS (Montgomery-Asberg Depression Rating Scale)

蒙哥馬利憂鬱評定量表

PDQ39 (Parkinson Disease Questionnaire)

39 項巴金森病生活品質調查表

PDSS-2 (PD Sleep Scale) 巴金森病睡眠量表

PFS-16 (Parkinson Disease Fatigue Scale) 巴金森病疲勞量表

BDI (Beck Depression Inventory) 貝克憂鬱量表

EWB (emotional well-being score) 心理健康得分

參考資料 |

- Schmitz-Hitbsch T, Pyfer D, Kielwein K, Fimmers R, Klockgether T, Wittlner U. Qigong exercise for the symptoms of Parkinson's disease: a randomized, controlled pilot study. *Mov Disord* 2006 Apr;21 (4): 543-8.
- Liu XL, Chen SH, Wang YT. Effects of Health Qigong exercises on Relieving Symptoms of Parkinson's Disease[J]. *Evid-Based Compl Alt*, 2016 (2016). <http://dx.doi.org/10.1155/2016/5935782>.
- Xiao, C. M., & Zhuang, Y. C. (2016). Effect of health Baduanjin Qigong for mild to moderate Parkinson's disease. *Geriatrics & Gerontology International*, 16(8), 911-919.
- Indu Subramanian. 2017. *Complementary and Alternative Medicine and Exercise in Nonmotor Symptoms of Parkinson's Disease. Nonmotor Parkinson's: The Hidden Face - Management and the Hidden Face of Related Disorders*, 1163-1188.
- Burini, D., Farabolini, B., Iacucci, S., Rimatori, C., Riccardi, G., Capecchi, M., et al. (2006).
- A randomised controlled cross-over trial of aerobic training versus qigong in advanced Parkinson's disease. *Europa Medicophysica*, 42(3), 231-238. Wassom, D. J., Lyons, K. E., Pahwa, R., & Liu, W. (2015). Qigong exercise may improve sleep quality and gait performance in Parkinson's disease: A pilot study. *The International Journal of Neuroscience*, 125(8), 578-584.