



## 改善巴友動作控制的軍師

專訪臺大醫學院物理治療學系黃正雅副教授

文／姜欣慧

從在成大研究動作控制的神經生理機制，到臺大教學及大量接觸病患，黃正雅副教授認為巴金森病友的動作練習是長期抗戰，最好及早開始，才能維持動作功能、減緩病情進展。

很多人對於「物理治療」的刻版印象，是陳列著各種復健器材的治療室，透過光療、電療等琳瑯滿目的儀器進行復健。臺大物理治療系的黃正雅副教授打趣說，也有很多患者誤以為物理治療就像是民間的推拿整脊一樣。其實，在「臺大醫院巴金森症暨動作障礙中心」的物理治療診間，只有一張床、一張椅子和物理治療師專業的觀察，不需要太多的手法和儀器，就能幫助患者矯正姿勢和改善動作表現。

## 物理治療師是動作控制的軍師

「物理治療」簡單的定義是：利用自然界的物理因子，像是聲、光、水、冷、熱、電、力等方式，以人體解剖學、生理學、病理學為基礎原理，採用運動治療、徒手治療、儀器治療等方式，針對人體局部或全身性的功能障礙或病變，給予病患適當的「非侵入性」、「非藥物性」治療，來處理病患身體的不適、功能障礙和病痛，盡可能地恢復患者原有的生理功能。

物理治療可幫助很多種不同疾病的患者，所以物理治療師們也像醫師們一樣具有不同的專業領域。專精於巴金森病領域的黃正雅教授指出，對於巴金森症的病友而言，最重要的物理治療介入是運動治療。因為病友會出現僵硬、顫抖、動作緩慢、無法平衡與行走困難等現象，需要靠適度且規律的運動治療來增強動作能力，才能克服這些困難。

物理治療師就像是一位軍師，根據多年的經驗，在診間觀察及評估患者的肌力、肌肉張力、關節活動度、靜態與動態姿勢控制與平衡能力、翻身、坐起、站起與坐下、走路與轉彎等功能，再為每位病友設計個人化的「運動處方箋」，同時教導患者在家中該怎麼做這些運動才正確。

## 個人專屬畫畫處方箋

黃教授每個星期四早上都會在物理治療中心設置於神經部的「神經物理治療室」提供物理治療。她的診間最特別的地方，是有位學生專門負責畫畫，將每位患者在家中需

要進行的練習動作畫下來，幫助患者回家練習。在導入這種方法之前，只能使用衛教單張來教導患者，有限的圖片無法達到量身指導的效果，成效也會大打折扣。

仔細的看診需要耗費很多時間，這也限制了能幫助的患者數量，黃教授一個早上的門診只能看五到六位患者。因為，需要觀察患者的動作，仔細評估患者功能退化的情形，再為其擬訂處方，當面教導病患和家屬操作這些動作與運動的要領，讓病人學會之後，才能回家自行操作。

### 推薦閱讀



### 物理治療師教你 巴金森症病人的運動

作者：湯佩芳、黃正雅

出版社：大塊文化

為了讓更多患者能參考正確的動作，黃正雅在同系的湯佩芳教授邀請下，共同出版了一本《物理治療師教你巴金森症病人的運動》。

這是國內第一本為巴金森病友撰寫的居家運動指引。書中介紹了 108 種合適巴友居家進行的運動；配合兩百多張教學插圖，就像是武功秘笈一般，將不同階段的患者需要的運動和動作整理成書，方便患者按圖練習、居家復健；也成為物理治療師教導患者的最佳輔助。

## 不同階段有不同的訓練需求

巴金森患者隨著病程發展，會出現不同的運動障礙、程度不一。所以物理治療也有不同的治療目標。黃教授表示，過往民眾對巴金森病的認識不多，常到了中後期階段出現嚴重的運動問題時，才尋求物理治療的協助；現在，隨著醫學常識普及、觀念進步，患者願意在疾病初期就開始進行預防性的運動練習。

在症狀輕微的第一期，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，提供各種運動或活動適合性的諮詢；第二到第四期期間，物理治療師便需開始協助病患預防跌倒，並根據評估給予適合的治療計畫，像是平衡訓練、行走訓練或姿勢矯正等；到了最嚴重的第五期，則要預防臥床的患者發生褥瘡及關節攣縮，並引導使用合適的居家運動和輔具，一方面增進病患的生活品質，另一方面也減少照顧者的壓力與負擔。

黃教授特別強調，即使是早期的患者，物理治療也是很重要的！因為患者可以透過動

作練習，延緩因巴金森所造成的動作及功能失調。即使已服用藥物改善症狀，病友還是要規律運動，因為規律運動加上規律服藥，才能有效的延緩退化，讓患者維持較好的動作功能與生活品質。她強調：「這樣比只靠藥物或只靠運動都好！」

## 接觸患者才能了解需求

黃教授在成功大學就學期間，專門研究動作控制的神經生理機制，直到她到了臺大任教之後，才開始大量接觸臨床神經疾病患者。在這段過程中，她深刻體認到臨床經驗的重要性。她認為，身為物理治療師，需要實際觀察患者的問題，才能提供適合不同患者的運動及動作訓練。她也以此勉勵學生：「多多爭取臨床實習的機會，才能設身處地了解患者的問題。」

在眾多患者中，黃教授印象最深刻的是一位八十多歲的巴金森患者。他就診的原因是每次跨步都是腳尖著地。腳尖著地行走大多是由腳踝的力量不足，這是中風常見的症



黃正雅副教授與實驗室的夥伴們



狀，所以一開始黃教授也懷疑患者是不是中風了。經過觀察後發現，是因為患者步幅太小才導致腳尖著地行走。黃教授建議患者將步伐拉大之後，情況便明顯改善。

她強調：「臨床經驗的累積是很重要的，專業的判斷才能透過短時間內的診間觀察，找出患者需要的動作訓練及問題核心。」

## 巴金森物理治療是長期抗戰

巴金森的運動問題是長期性的，由神經科轉介來的患者經過治療後，由物理治療門診提供復健的建議，患者三個月回診一次，然後回家進行動作的練習。這樣的長期抗戰，除了藥物治療之外，針對運動和動作的治療也是缺一不可的。

黃教授根據多年的經驗，建議患者要盡早開始進行復健運動，在家勤於練習物理治療師提供的居家訓練，也有助於改善動作症狀。每天按時積極訓練的患者，動作表現比一天打魚三天曬網的患者更佳，惡化的速度也會延緩。

黃教授也非常鼓勵患者加入病友團體，除了可以和病友們分享心得，可以從其他患者身上了解生活或治療上的親身體驗、交流新的醫療資訊。黃教授也建議病友手機下載「巴金森寶典 APP」並加入「臺大醫院巴金森症暨動作障礙中心的臉書粉絲專頁」，這裡能及時獲得患者需要的實用資訊，內容正確、不用擔心道聽塗說的錯誤資訊，建議病友們多多參考。

### 物理治療師 可以提供……

- 拉筋、柔軟度訓練
- 肌力、肌耐力訓練
- 姿勢校正、平衡、動作協調訓練
- 步態訓練
- 動作策略指導
- 輔具使用

### 物理治療師 可以幫助患者……

- 增強肌力、肌耐力與心肺耐力。
- 增加關節活動度。
- 提升啟動與動作轉換能力。
- 調整姿勢。
- 提升走路能力、穩定性與安全性。
- 降低跌倒風險。
- 提升整體動作功能與生活獨立能力。
- 減緩功能退化。

黃正雅教授推薦的兩個重要資訊管道：

### 巴金森寶典 APP

這是臺大醫院巴金森中心與台灣巴金森之友協會在善心企業贊助下，共同為巴金森病友開發的 APP。可協助解決病友的服藥問題，也附帶提供許多對病友十分實用的貼心功能，包括：用藥提醒通知、用藥表徵紀錄、藥品種類查詢、復健影音、症狀說明、治療說明及夜間症狀。其中復健影音有專業的模特兒示範動作，是居家復建的小老師。

### 臺大醫院巴金森症暨動作障礙中心 臉書粉絲專頁

每周三下午三點都會邀請專業治療師提供線上直播的物理治療團體衛教。在粉絲專頁裡也可以查看之前的衛教課程：

