



文／黃正雅 臺大醫學院物理治療學系副教授

改善姿勢與平衡感、鍛鍊行走耐力 北歐式健走

這種外觀很像滑雪的健走方式已逐漸成為復健運動，且能用於改善巴金森病友的走路問題。來吧！帶著手杖走路不再給人老態龍鍾的印象，健走仗酷酷的模样，能讓人感覺再度年輕有活力了。

巴金森病友隨著病情進展，日常行走能力常逐漸退化；其中一部分的原因固然為病情使然，但因為走不好而漸漸少走，也容易形成惡性循環。

什麼是北歐式健走？

北歐式健走（Nordic walking）於1980年代晚期發源自芬蘭，概念來自滑雪運動，

行走時需使用一對特殊設計、類似滑雪杖的拐杖，一開始被視為一種夏季的滑雪替代運動。漸漸地，隨著北歐式健走於世界各地的盛行，有不少復健運動也將北歐式健走融入訓練的一環。

相較於一般行走，北歐式健走除了雙腳肌肉外，還會使用到肩膀、上臂、軀幹（亦即核心）的肌肉。因此，進行北歐式健走

時，便能使用到身體大量肌肉；所以北歐式健走也可做為一種強化肌力、心肺耐力的運動方式。

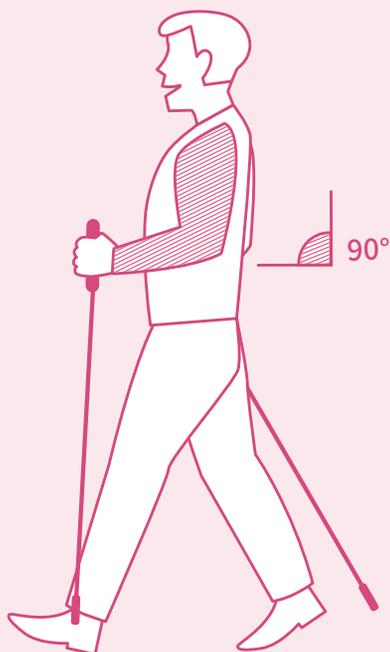
北歐式健走對巴金森病友的好處

研究文獻指出，每週進行 2-3 次行走、每次 60-70 分鐘，可有效提升巴金森病友平衡感、行走能力，尤其可增加行走距離（亦即增加行走耐力）；對於降低疲勞與憂鬱的程度、提升生活品質也有顯著的改善效果。此外，針對巴金森病友常見的駝背姿勢，行走時較少有雙手擺動的問題，北歐式健走也可加以改善，促進行走時的

手腳協調。又因為使用健走杖可增加站立時的支撐底面積，也可讓平衡稍差的病友在行走時更為穩定。

根據美國運動醫學會（American College of Sports Medicine）的建議，巴金森病友每周可進行三次運動，每次約 60 分鐘。想嘗試北歐式健走的病友，建議於健走前先進行 10 分鐘的暖身運動、健走後也進行 10 分鐘的收操運動，且運動時需適時補充水分。若對運動強度、頻率有疑問，或想瞭解自己適不適合進行北歐式健走的病友，可詢問您的醫師或物理治療師。

Let's go!



試試北歐式健走

選擇適合的健走杖

進行北歐式健走前，需先選擇符合自己身高的健走杖。健走杖高度約為在身體挺直姿勢下、手肘彎曲 90 度，將健走杖放於雙腳腳尖外側時，雙手可舒適握於握把之高度。

健走的方式

行走方式可用「雙杖式」或「單杖式」。

「雙杖式」行走時雙側健走杖一起向前，再往前走約三步；「單杖式」行走時單側健走杖與同側或對側腳一起向前。剛開始接觸北歐式健走的病友可先以「單杖式」進行。

無論使用「雙杖式」或「單杖式」，行走時都需盡力將身體挺直、增加手的擺動幅度。且握手把之方式應採取「虛握」，避免握得過緊或太用力。