



運動即是良藥

從生心理多面向改善病情

文／黃正雅物理治療師 台大醫學院物理治療學系暨研究所副教授

從前人們常調侃愛運動的人「頭腦簡單、四肢發達」，但現在科學證明：無論從生理上的機轉、心理及社交方面的影響觀之，維持適當強度及總量的運動習慣，對巴金森病情能有相當的幫助。

相信大家常聽聞運動對健康的益處，許多疾病的醫師囑咐都會包含「運動」；尤其對巴金森病友來說，規律運動與按時服藥都是不可或缺的項目。

但是，究竟運動是如何為我們帶來好處呢？運動的類型、強度、持續時間是否會帶給我們不同程度的好處呢？本文為讀者整理了數篇研究文獻，讓病友們更瞭解運動如何對病情有幫助，以便選擇合適自己的運動。

運動的四大好處

首先，我們先了解運動可廣泛帶來的四大好處：

一、維持較佳的功能狀況

運動可提升或維持肌力、骨質密度、認知功能，有助於病友提升日常生活功能，達到較佳的生活品質；尤其是走路、跑步、跳舞、太極的運動效果更佳。目前研究顯示，跌倒發生率與肌力、平衡行走能力、認知功能息息相關，因此藉由運動可降低跌倒風險、並可降低跌倒後骨折的機率。此外，在神經生理的研究上也顯示了：運動可維持大腦血腦屏障（blood-brain barrier）、保護神經血管組織、促進大腦排除蛋白質廢物或有毒物質、且可保護基底核神經網路連結，延緩疾病的退化速度。

二、維持較佳的精神與心理狀況

巴金森病友除了動作功能受到影響外，也容易有非動作症狀，如：憂鬱、焦慮、睡眠品質不佳等狀況。運動可降低病友的焦慮、憂鬱程度、提升睡眠品質，並藉此



呼朋引伴一起運動有互相勉勵的作用，比較不會一曝十寒。

提升病友自信心與生活滿意度。其中又以「放鬆運動」對於降低憂鬱、焦慮、提升睡眠品質有很不錯的效果。這部分可參考《物理治療師教你巴金森氏症病人的運動》一書的第二章「身心放輕鬆、手腳減抖動」，書中提供了三種放鬆運動：深呼吸運動、漸進式肌肉放鬆法、引導式冥想放鬆法。這三種放鬆運動十分適合睡前助眠，建議病友可先於坐姿下進行「深呼吸運動」與「漸進式肌肉放鬆運動」，躺下後繼續進行，最後以「冥想放鬆法」結尾，有助於順利入睡。

三、促進社交活動

參與團體性的運動活動，如：太極拳班、舞蹈班，因為會與其他病友、家屬來往，除可互相學習鼓勵，也有機會與不同年齡層的朋友來往，強化病友的社交網路連結。

四、降低因疾病帶來的危險性

特別是降低疾病造成的死亡率。一項 2021 年甫刊登於 JAMA Neurology 的研究報告，分析比對了 10,699 位巴金森病友罹病前後的運動狀況，並追蹤發病後 8 年的死亡率。結果發現，維持足夠的運動量（physically active）可有效降低罹患巴金森後的死亡率。

運動強度與總量的選擇

那麼，怎麼樣才算有「足夠的運動」呢？

每週進行三次以上的高強度運動或五次以上的中低強度運動，皆屬於「有足夠的運動量」。高強度運動如：跑步、有氧運動、爬山，且持續 20 分鐘以上；中強度

足夠的運動量建議

高強度運動	如：跑步、有氧運動、爬山	每週三次以上，每次持續至少 20 分鐘
中強度運動	如：快走、以一般速度騎腳踏車	每週五次以上，每次持續 30 分鐘
低強度運動	如：散步走路	

提升時間、頻率

運動如：快走、以一般速度騎腳踏車，且持續 30 分鐘以上；低強度運動如：散步走路，且持續 30 分鐘以上。

雖然數篇研究顯示，高強度運動對巴金森病友帶來的好處比中低強度多。但由於有些病友的平衡感、行走能力受到影響，或是進行高強度運動後需要很長的恢復時間，因此高強度運動可能不適合每位病友。但此篇研究提出「運動總量」的概念，例如藉由增加每週走路、騎腳踏車的時間與次數來提升運動總量；且運動總量越多，降低死亡率效果更佳。因此，若病友不方便進行高強度運動也沒關係，建議大家可利用「提升中低強度運動的時間、頻率」來達到一樣的效果。

生病後開始運動，不會太遲

此外，這個研究也很仔細地探討了罹患巴金森前後的運動狀況對死亡率的影響。很明顯的，患病前後都無足夠運動量的人死亡率最高；患病前後都有足夠運動量的人死亡率最低。很特別的是，研究也比對了病友運動習慣的改變與死亡率的關係。結果顯示：生病前無足夠運動量，但生病後有足夠運動量者，其死亡率有效降低；反之，生病後運動量不足的人，縱使生病前有足夠運動量，對降低死亡率也是沒有幫助的。

由此可見，無論過去是否有足夠運動量，現在的運動量才是最重要的。鼓勵大家把握每天可以做運動的機會，選擇合適自己的運動強度，維持活躍的體能狀況，便能擁有充滿活力的生活。



物理治療師教你 巴金森氏症病人的運動

作者：湯佩芳 台灣大學醫學院物理治療學系暨研究所副教授

黃正雅 台灣大學醫學院物理治療學系暨研究所副教授

出版：大塊文化

放鬆一二三，循序好入眠

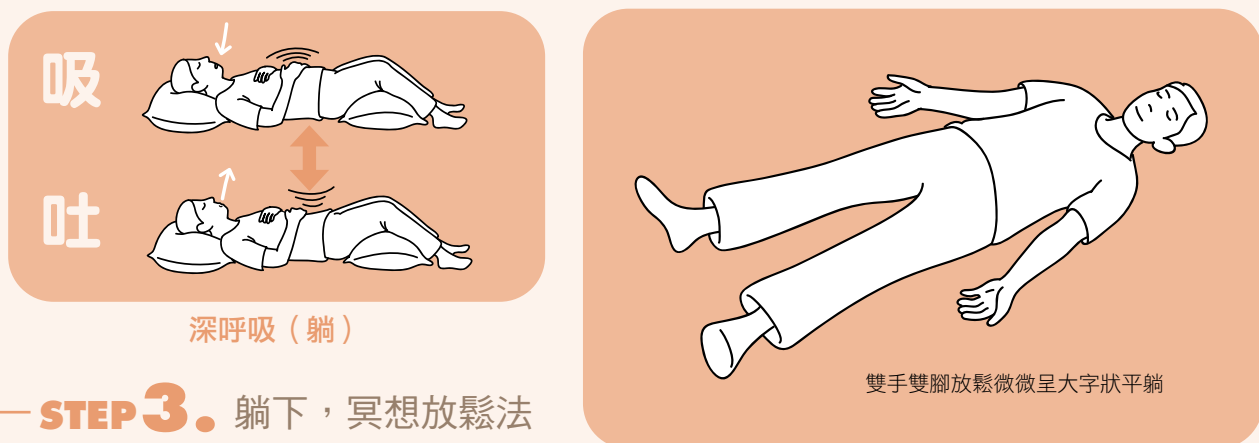
STEP 1. 坐在床上，深呼吸+漸進式肌肉放鬆



深呼吸 (坐)

漸進式肌肉放鬆 (坐)

STEP 2. 躺下，繼續深呼吸+漸進式肌肉放鬆



深呼吸 (躺)

漸進式肌肉放鬆 (躺)

STEP 3. 躺下，冥想放鬆法