



巴金森氏症與太極拳

適合巴金森病友的太極拳運動

汪漢澄

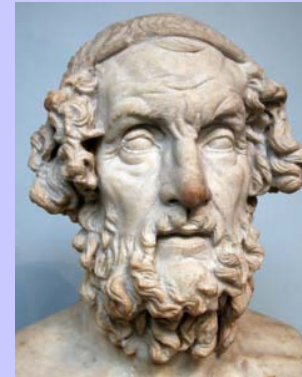
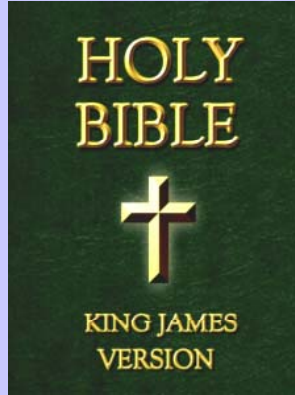
新光吳火獅醫院 神經科

台灣動作障礙學會

幾乎每一種古文明，都有描述過類似巴金森病的症狀…



Huang di nei jing su wen



Illiad



Leonardo da Vinci



Aulus Cornelius Celsus



Pedanius Dioscorides



Galen

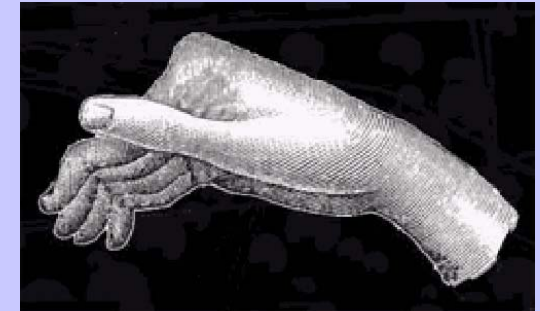
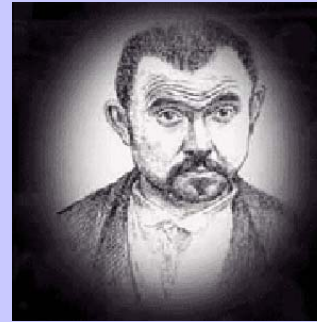


William Shakespeare

什麼是巴金森病的「動作性」症狀？

- 顫抖

巴金森氏病的患者中有百分之七十會有顫抖，顫抖通常由一邊的手開始，而且在休息和走路時比較明顯，有些患者在緊張，興奮時也會抖得比較厲害。顫抖雖然常令患者感到尷尬，但通常顫抖本身不太會影響到日常生活，因為手一開始做事的時候，顫抖反而就會減少或消失。



- 肌肉僵硬

巴金森氏病在早期就經常可以見到肌肉僵硬的症狀，患者可能感到轉身不自在，起立困難，扣不上扣子，以及其他種生活上的不便。而且這種肌肉僵硬的現象經常導致酸痛的感覺。

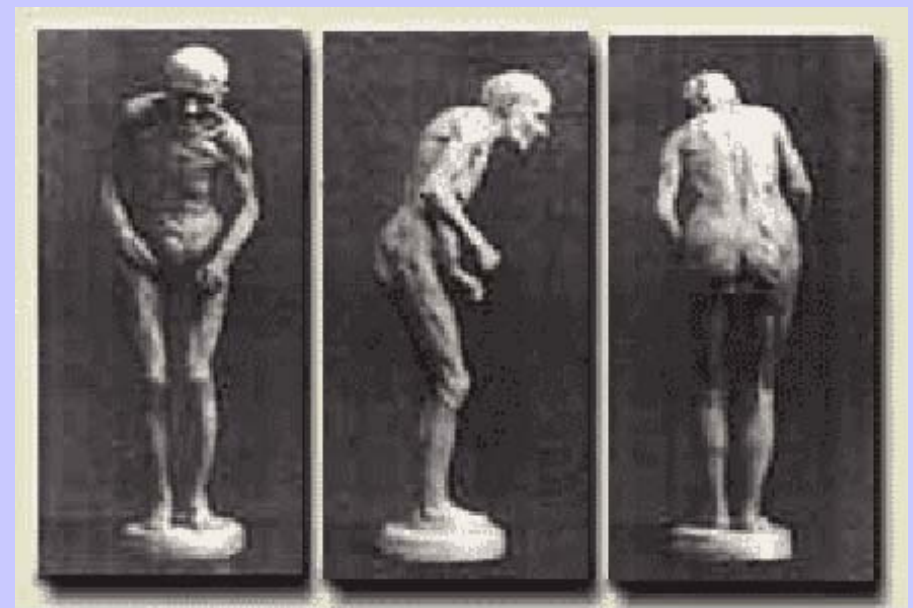
法國解剖及生理學家Paul Marie Louis Pierre Richer (1849-1933) 做的一系列巴金森氏病患者的畫像及雕塑

- 動作緩慢

動作緩慢是巴金森氏病常見的症狀，患者會覺得在床上翻身比較不容易，走路不方便，尤其開始起步走的時候更明顯，開始走路後，要停步或轉身也不容易。每天日常生活各種動作都要花費比以前更長的時間。

- 平衡障礙

身體平衡感變差，容易摔跤。



緩慢而持續的惡化



這些人都有巴金森病



Michael J. Fox



THE MICHAEL J. FOX FOUNDATION FOR PARKINSON'S RESEARCH

[DONATE NOW](#) [NEWS & EVENTS](#) [SHOP FOX](#) [GET EMAIL ALERTS](#) [TEXT SIZE](#) [A/A](#)

[ABOUT US](#) [OUR RESEARCH](#) [LIVING WITH PARKINSON'S](#) [SUPPORT MJFF](#)

**WE DON'T JUST FUND RESEARCH.
WE FUND RESULTS.**

The Michael J. Fox Foundation has funded almost \$176 million in research that can lead to the creation of better Parkinson's treatments.

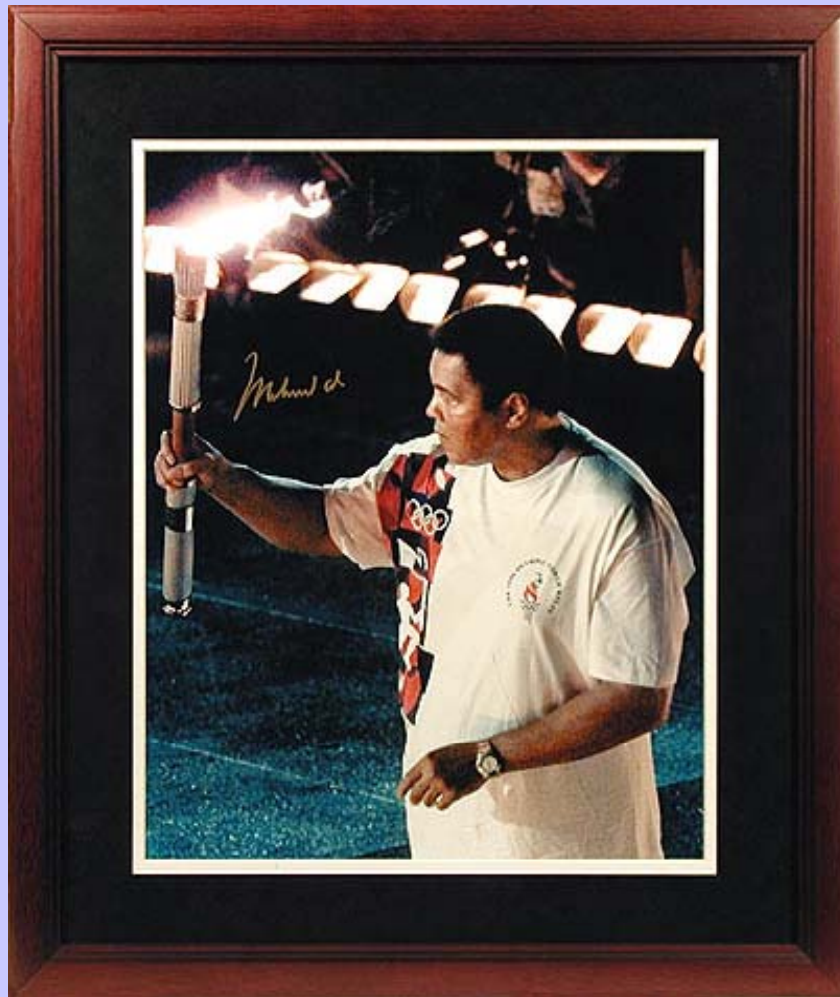
We can't do it without you. Support our work today. [▶](#)



Muhammad Ali



1996 Olympic



2012 Olympic



巴金森病友為什麼需要運動？

- 強化心肺功能及身體健康
- 增加肌肉柔軟度及肌力
- 改善心情
- 減少便秘
- 促進平衡，預防跌倒

太極拳簡介 - 武術的太極拳

太極拳，是中國的傳統武術，它的一招一式，均含有搏擊攻防的意義。太極拳有別於其他外家拳術的最大特徵，就是它儘量消除了劍拔弩張，求快求重的外型。太極拳看起來鬆柔舒緩，圓融自在，似乎並不出力，其實在內裡卻是把握了人體運動的高深原理，將身體轉化成最有效的力量傳導工具，因而能夠執行所謂「聽勁」，「化勁」，「發勁」等功夫，而達到搏擊上的目的。

太極拳簡介 - 歷史的太極拳

太極拳出於同源，可追溯自河南陳家溝陳姓家族，隨著時代演變，經過不少高手名家的增減修飾，演化成為許多流派。其中流傳較廣的包括陳氏、楊氏、吳氏、武氏及孫氏太極拳等等。目前的陳氏太極拳，比較近於太極拳的原貌，速度比較快，發勁的動作比較多，攻防技擊的武術意味比較明顯。至於其他各家太極拳，則多是在清朝楊露禪創建的楊氏太極基礎上，演變而來，武術用意比較隱而不顯，反而強調舒緩鬆柔，自然大方的型態。

陳氏太極拳



楊氏太極拳



太極拳簡介 -運動的太極拳

除了武術的義涵之外，太極拳也可以當作一種優秀的養生運動。由於它的動作柔和並且涵蓋全身，鍛鍊起來逐步漸進，不求速效，因此極少運動傷害，持之以恆的練習之後，對於心肺功能，身體柔軟度，肌肉強度，以及整體健康方面，都有極正面的助益。太極拳適合各種年齡層的人士練習，比起其他運動來說，太極拳尤其更適合從年輕開始練習，持續到耄耋之年。

病友的太極拳

- 對於巴金森病，以及巴金森症候群的病友們來說，練習太極拳會有什麼樣的好處嗎？
- 行動不便的病友們，適合從事太極拳這樣的運動嗎？

平衡功能的障礙與跌倒

巴金森病友們自己，以及動作障礙醫師專家們都深知，平衡功能的障礙，走路的困難，以及跌倒的危險，是極端重要，並且極度困擾病友的症狀。這些症狀，會增加病患意外傷害的機會，降低生活的品質，並且嚴重降低病友的信心。動作障礙病患之所以會有這些症狀，主要是因為對動作的協調能力不夠，尤其是對於身體移動當中重心的轉換，往往不能即時有效的掌握，因此很容易失去平衡，甚至跌倒。

巴金森病與跌倒

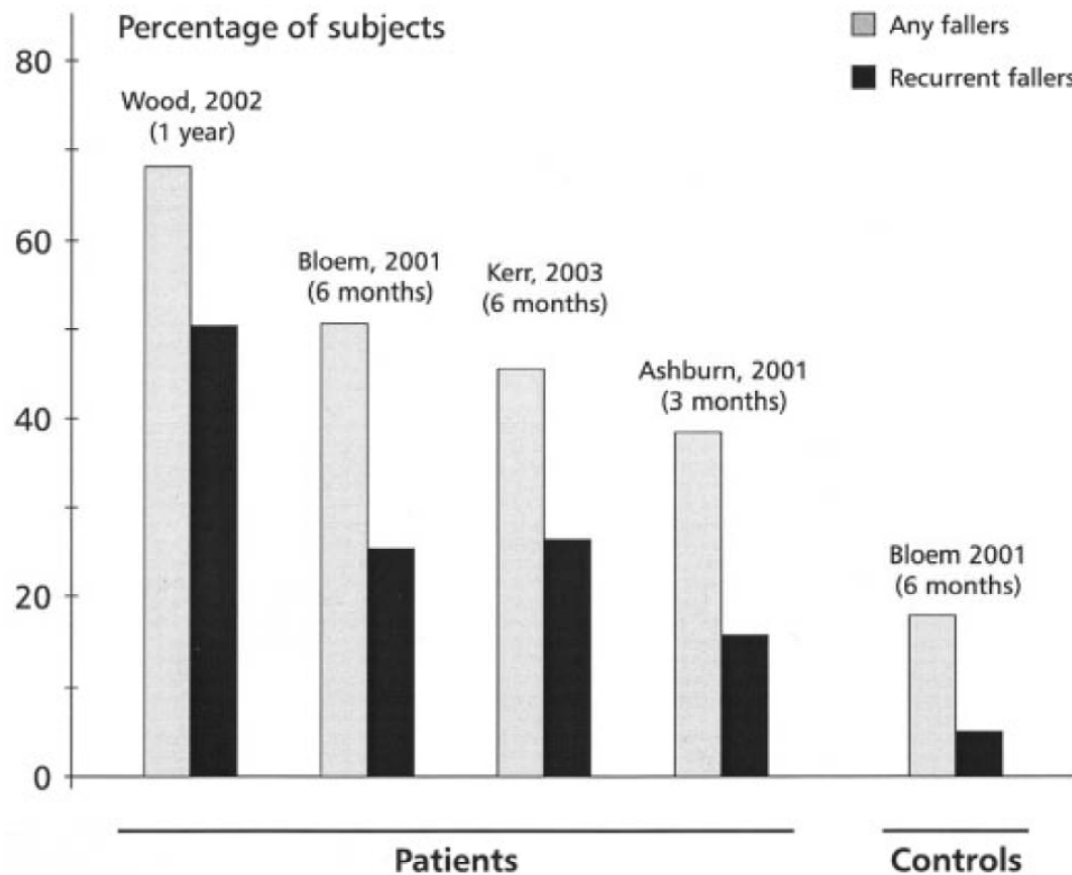
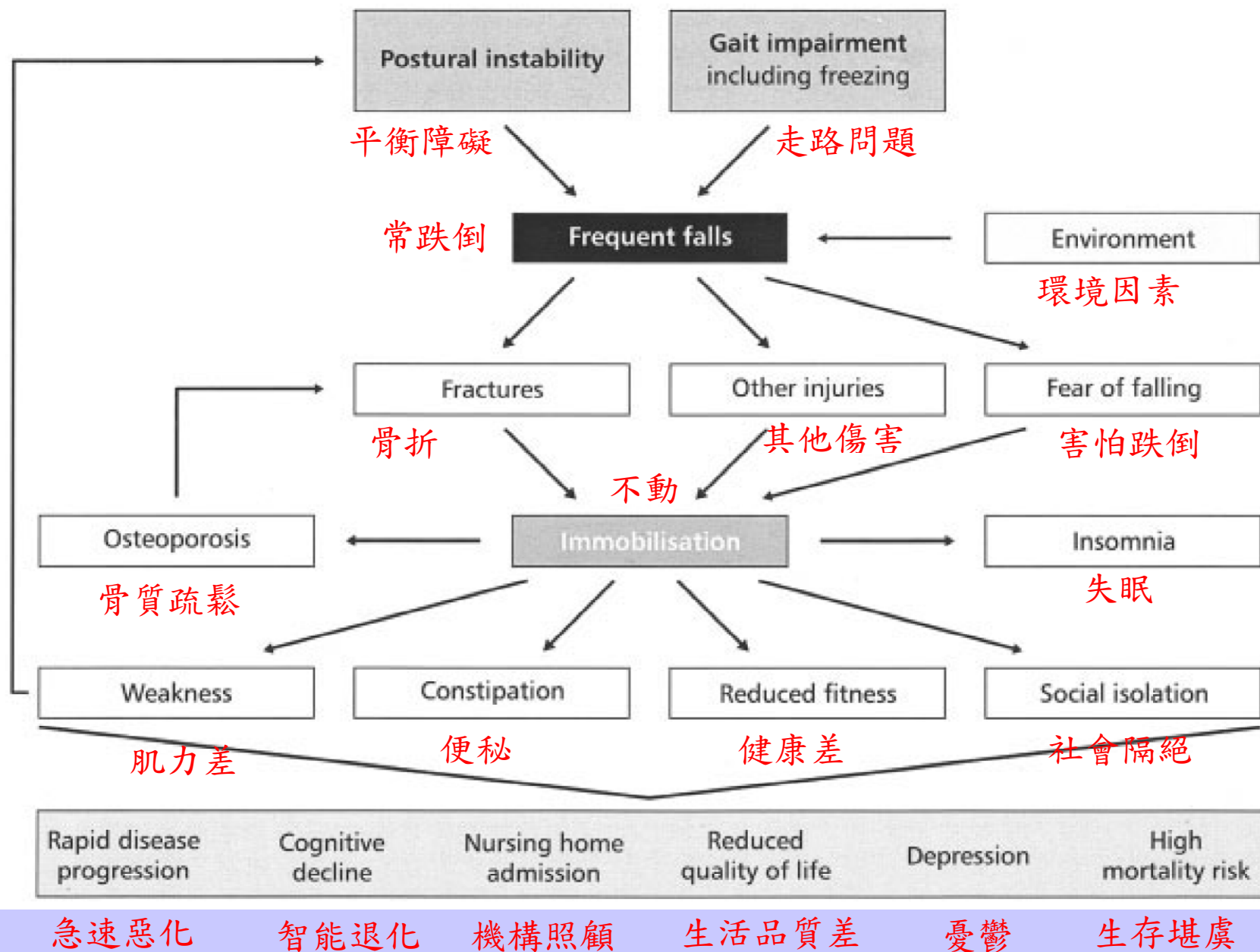


FIG. 1. Fall rates in Parkinson's disease, as observed in four prospective studies.⁵⁻⁸ Despite the differences in duration of follow-up, a fairly consistent pattern crops up with falling incidences that continue to increase with longer follow-up. The final two columns depict the incidence of falls in age-matched controls, as observed in one study.⁶ We did not show a fifth prospective study with a 3-month follow-up because "near falls" were lumped with actual falls⁴; not surprisingly, the observed fall rates in this study were higher compared to the study that merely included complete falls during 3 months.⁵



病友為什麼應該選擇太極拳運動？

- 太極拳緩慢柔和，沒有運動傷害。
- 太極拳可以有效強化心肺功能。
- 最新醫學研究證明，巴金森病患練習太極拳，能有效的促進平衡，改善走路，預防跌倒。
 - 新英格蘭醫學雜誌 (The New England Journal of Medicine)
2012 年 2 月 - 太極拳與巴金森病患的姿勢穩定

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease

Fuzhong Li, Ph.D., Peter Harmer, Ph.D., M.P.H., Kathleen Fitzgerald, M.D., Elizabeth Eckstrom, M.D., M.P.H., Ronald Stock, M.D., Johnny Galver, P.T., Gianni Maddalozzo, Ph.D., and Sara S. Batya, M.D.

新英格蘭醫學雜誌 太極拳與巴金森病患的姿勢穩定

- 研究中，將巴金森氏症的病人分成三組，一組做抗肌力訓練，一組做伸展，第三組練簡化太極拳，一週2次，一次60分鐘，連續6個月。研究結果發現，接受太極拳訓練者，比起其他兩組，有以下的明顯進步：
 - 方向控制較佳
 - 步伐較大
 - 行進速度較快
 - 平衡感較好
 - 身體起立開步反應時間較快
 - 跌倒較少

太極拳為什麼有效？

- 巴金森病患的走路障礙以及跌倒，最大的原因，在於巴金森病會妨害身體姿勢的改變，以及重心的轉移。
- 在所有的運動中，只有太極拳，是以訓練身體姿勢改變的技巧，以及重心轉移的方法為主要重點。
- 太極拳運動的主要練習重點，就是對重心轉換的掌握。每一招，每一式，都讓練習者在緩慢的身體移動中，充分的體會，練習重心轉移的訣竅。因此對於增進平衡感，防止跌倒，具有極佳的效果。
- 太極拳的動作緩慢，讓巴金森病患有充分的時間來體會，發展新的平衡技巧。

巴金森病患練習傳統太極拳套路的困難

- 整套套路招式數目多，記憶困難。
- 練習整套所花時間長，對體力的要求大。
- 部分招式需要有極佳的平衡感。



適合病友練習的太極拳套路

真正適合病友長期練習的太極拳，應該是因應病友的獨特需求而設計的。有鑑於此，**台灣動作障礙學會**正製作一部病友專用的太極拳教材，以動作舒緩柔和的楊家老架太極作為基礎，因應較高年齡層人士，以及動作障礙患者的需求，採集了比較不困難，但同樣具有訓練效果的招式，**編成了兩個簡短版的套路，分別為「簡化太極拳」，以及「坐式太極操」。**不論在動作技巧，以及體力的要求上，都很適合病友們，依個別病況以及身體特性，搭配練習。

簡化太極拳及坐式太極操示範教材

太極拳

Simplified Tai Chi
and Sitting Tai Chi
Teaching manual

及坐式太極操
示範教材



本教材含DVD及教學手冊

DVD + MANUAL

English subtitles and voice-over included

台灣動作障礙學會
製作

台灣動作障礙學會
Taiwan Movement Disorder Society



全台灣帕金森 病友動起來

系列活動

緩緩推出去 慢慢動起來
乾、坤之間 我們相伴

一套由動作障礙醫學專家設計的太極運動模組

時間：2012/ 3 / 17 9:00-13:30 (報到時間：09:00-09:30)
地點：高雄長庚紀念醫院
(高雄市鳥松區大港路123號) 星光湖畔星光廳
活動內容：醫學講座、太極拳運動指導
活動費用：免費
(需於2013年2月20日前報名，不接受現場報名)

主辦單位：台灣動作障礙學會
共同主辦：長庚紀念醫院動作障礙科
協辦單位：台灣百靈佳格翰股份有限公司
連絡住址：80771高雄市三民區應安街251號
社團法人高雄市聽動成長協會
報名電話：(07)392-0873
報名傳真：(07)392-0873
報名截止時間：2013 / 2 / 20

每天給自己30分鐘 讓您動得快 讓帕金森動的慢

簡化太極拳的特色與要領

● 特色

- 保持傳統太極拳的精神與效果，但動作相對簡單。
- 整套練習時間僅約五分鐘，可視體力狀況反覆數次。

● 練習要領

- 柔和緩慢，身體與肢體不要緊繃，保持舒鬆自然，輕柔勻緩。
- 兩腳虛實分明，也就是重心的轉移要清楚，體重完全移到一腳後，才抬起並移動另一腳。
- 全身動作要形成有順序的整體，下肢先選定重心站穩，接下來以腰作軸轉動上身，再以上身帶動上肢。
- 肢體的動作軌跡呈現圓弧形，轉換時不停滯。
- 意志要專注於每一步動作的細節，儘量不要有雜念。
- 呼吸要保持平順自然。

坐式太極操的要領

坐式太極操適合行動比較困難的病友，或因為藥效未到，而暫時走動不便的時候練習。坐姿練習，沒有下肢的動作，主要的訓練目的，在於增進軀幹以及上肢的柔軟度，伸展性，以及強化坐姿病患的心肺功能，練習時，就應特別注意腰部及肢體各個關節的轉動伸展，逐步增加動作的幅度。

結語

運動，對於巴金森以及其他動作障礙病友來說，十分的重要。運動可以起到強化心肺功能，增加身體柔軟度，改善心情，減少便秘等等的作用。而在所有的運動之中，太極拳由於緩慢柔和，很少運動傷害，加上能夠有效的改善平衡功能，減少跌倒，因此特別值得推薦給病友練習。希望所有的病友們，都能選擇適合自己的太極拳，輕鬆快樂，持之以恆的練習，相信對於大家的生活品質，必然有很大的助益。