# 柏金遜病
# 物理治療運動

簡單來說，柏金遜病是一種慢性腦部退化疾病，患者會出現身體震顫、肌肉僵硬及活動遲緩等症狀，導致協調困難，影響日常生活。透過適當的物理治療運動，可改善患者的活動能力。

為免因動作錯誤而導致受傷，
請在醫護人員或物理治療師指導後
才使用此小冊子。

衞生署

長者健康服務

# 目錄


| | 頁數 |
|---|---|
| 1. 物理治療運動目的 | 1 |
| 2. 運動注意事項 | 1 |
| 3. 伸展運動／關節舒展運動 | 2 |
| (A) 身軀運動 | 2 |
| (B) 上肢運動 | 3 |
| (C) 下肢運動 | 5 |
| 4. 強化肌肉運動 | 7 |
| 5. 平衡運動 | 8 |
| 6. 姿勢改善運動 | 9 |
| 7. 步姿訓練 | 10 |
| 8. 面部肌肉運動 | 12 |
| 9. 呼吸運動 | 13 |
| 10. 帶氧運動 | 14 |

## 溫馨提示

本小冊子介紹的每個運動
旁會有下列的標示，
建議該運動是適合早期、中期
或晚期的柏金遜病患者練習

早 適合 早期患者 訓練

中 適合 中期患者 訓練

晚 適合 晚期患者 訓練

# 1 物理治療運動目的

1. 提高肌肉及韌帶柔軟度，保持及增加關節的活動範圍和靈活度，改善動作遲緩和身體僵硬的情況
2. 增強肌肉力量、身體平衡能力及反應，減低跌倒風險
3. 改善身體姿勢，防止肌肉萎縮、四肢及身體僵硬和變形，以減低發生其他併發症的機會
4. 改善心肺功能，步行姿勢、速度和身體轉移的能力
5. 改善口腔及臉部的肌肉功能，以減少進食及溝通的困難

# 2 運動注意事項

1. 要有足夠空間及穩固家具或欄杆作支持
2. 穿著舒適而鬆緊恰當的運動衣及鞋襪
3. 不要過飽或過飢
4. 如有服用柏金遜病藥物，應配合藥物有效時間做運動
5. 患有心臟病、高血壓、糖尿病、關節炎等慢性病患者，應諮詢醫生或物理治療師的意見
6. 未癒合的傷口、近期骨折、扭傷或脫臼等情況，都不適宜做以下的運動
7. 長者應按照物理治療師指示，量力而為及循序漸進地進行運動，並以安全和不引起痛楚或不適為原則
8. 如運動時感覺困難或不適，應立即停止，並向物理治療師或醫護人員查詢

# 3 伸展運動／關節舒展運動

## A 身軀運動

### ◇ 腰部左右擺動 早 中 晚

**位置**：仰臥，雙腳屈曲踏在床上

**方法**：雙腳左右擺動，使膝關節貼近床邊，保持5–10秒，肩膀要緊貼床上

**次數**：每天練習2–3次，每次重複10–20下

**注意**：曾接受髖關節置換手術的患者，不適宜做這運動

**或**

**位置**：坐在床邊，雙腳平放在地上

**方法**：雙手伸直，盡量轉動身體把物件（例如：皮球或其他輕便小物件）移到兩邊，各保持5–10秒

**次數**：每天練習2–3次，每次重複10–20下

## ◇ 腰部左右側彎 早 中 晚

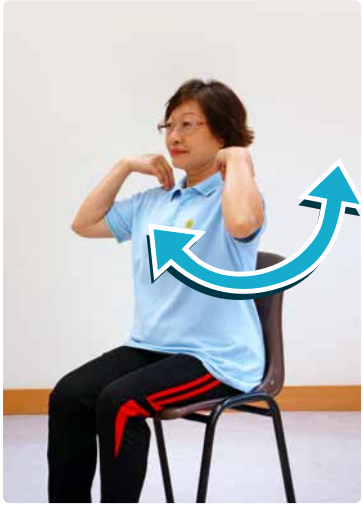
**位置**：站立或坐，單手叉腰或扶著穩固欄杆

**方法**：舉起右手，頭及腰盡量側向左，保持5–10秒，返回正中，再向右側彎

**次數**：每天練習2–3次，每次左右各重複10–20下

**注意**：不可縮起肩膀並要面向前方

# B 上肢運動



## ◇ 肩膀打圈 早 中 晚

**位置**：站立或坐

**方法**：雙手手指按著肩膀，手肘屈曲，用肩膀打大圈，向前10下，向後10下

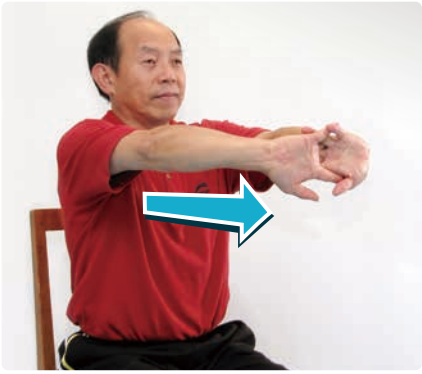
**次數**：每天練習2–3次

## ◇ 手臂伸展 早 中 晚

**位置：** 仰臥、站立或坐

**方法：** 把雙手相交在胸前，然後反手，把手臂及手掌向前推直，保持5–10秒

**次數：** 每天練習2–3次，每次重複10–20下



## ◇ 數手指 早 中 晚

**位置：** 仰臥、站立或坐

**方法：** 逐隻手指接觸拇指，可左右手輪流做或一起做，保持5–10秒

**次數：** 每天練習2–3次，每次重複10–20下

## ◇ 開合手掌 早 中 晚

**位置：** 仰臥、站立或坐

**方法：** 緊握拳頭，然後盡量張開手掌，可左右手輪流做或一起做

**次數：** 每天練習2–3次，每次重複10–20下

# C 下肢運動

## ◇ 膝部屈伸 早 中 晚

**位置**：仰臥

**方法**：慢慢屈曲左膝，伸直後放鬆，右腳重複

**次數**：每天練習2–3次，每次左右各重複10–20下

**注意**：曾接受髖關節置換手術的患者，不可屈曲髖關節超過90度

## ◇ 足踝打圈 早 中 晚

**位置**：仰臥或坐

**方法**：右腳足踝打轉，順時針及逆時針方向各10次，左腳重複

**次數**：每天練習2–3次

## ◇ 髖關節屈伸 早 中

**位置**：站立，雙手扶著穩固欄杆或家具

**方法**：左腳提膝向上屈曲髖關節，然後慢慢伸直下肢，盡量向後提起，然後左腳著地

**次數**：每天練習2-3次，每次左右各重複10-20下

**注意**：保持腰背挺直，曾接受髖關節置換手術的患者，不可提高髖關節超過90度

## ◇ 小腿伸展 早 中

**位置**：站立，雙手扶著穩固欄杆或家具

**方法**：左腳屈膝踏前一步，右腳向後伸直至小腿後有輕微拉緊感覺；保持10秒，右腳重複

**次數**：每天練習2-3次，每次左右各重複10-20下

# 4 強化肌肉運動

## ◇ 膝關節強化運動 早 中 晚

**位置**：仰臥，膝下放一個枕頭或奶粉罐

**或**

**位置**：坐在有背靠的椅子上

**方法**：加約1–2磅之沙包於右腳足踝，然後，右腳慢慢伸直膝關節，腳尖指向自己，保持5–10秒，再慢慢放鬆，左腳重複動作

**次數**：每天練習2–3次，每次左右各重複10–20下

**注意**：1）不應同時提起雙腳，以免增加腰背負荷
2）如運動後沒有特別痠痛感覺，可逐漸加重沙包，以增強大腿肌肉之鍛煉，每鍛煉約1個月後可加約半磅至1磅，最多增至3–4磅

## ◇ 肩關節強化運動 早 中 晚

**位置**：仰臥、站立或坐

**方法**：手提水樽，向上提舉，保持5秒

**次數**：每天練習2–3次，每次左右各重複10–20下

**注意**：水樽由半磅–1磅(225–450毫升)作開始，每一個月可按能力增加約半磅至1磅

# 5 平衡運動

## ◇ 單腳企 早 中

**位置**：站立，雙手扶著穩固欄杆或家具

**方法**：屈膝向後提起，保持5–10秒然後放鬆

**次數**：每天練習2–3次，每次左右各重複10–20下

**注意**：保持背部挺直

# 6 姿勢改善運動

早 中 晚

**位置**：站立或坐

**方法**：肩膀盡量向後壓向牆，保持5–10秒，然後放鬆

**次數**：每天練習2–3次，每次重複10–20下

**注意**：離開牆後仍需保持背部挺直

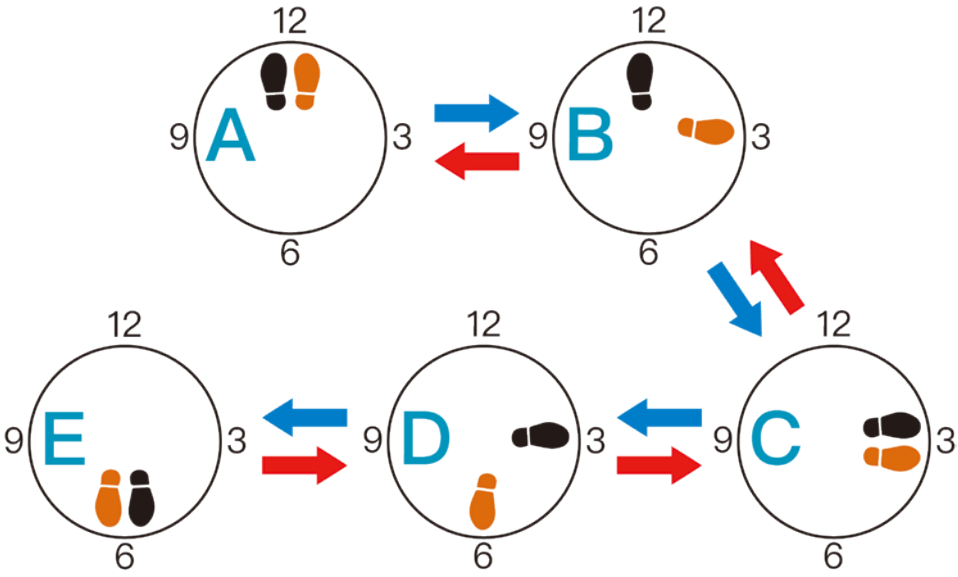
# 7 步姿訓練

## ◇ 轉彎訓練（順時針方向）早 中

**方法：** 想像地面有一個時鐘，從自己正面向12點的方向，要轉彎時，就先轉到3點，再轉到6點，即是每次轉90度，這樣便可完成180度轉彎（例子：順時針方向：A→B→C→D→E；逆時針方向：E→D→C→B→A）

**次數：** 每天練習2–3次，每次按以下排列重複3回（A→B→C→D→E→D→C→B→A）

**注意：** 1）可按需要向順時針或逆時針方向練習
2）轉彎的速度要慢，慎防跌倒或引致暈眩，建議每次練習之間可稍作休息



## ◇ 聽覺提示 早 中

**位置**：站立，雙手扶著穩固欄杆或家具

**方法**：左右腳輪流作踏步運動，盡量提起膝部，可跟拍子做，例如：由自己或家人數 1、2、1、2 …… 等

## ◇ 視覺提示 早 中

**方法**：在地上貼橫線（長約2呎，闊1吋，顏色跟地面呈對比，相距大約一步距離），患者盡量提起腳，以腳跟先著地，模擬跨過障礙物，跨過橫線，以改善步幅和窒步

**注意**：1）切忌用有高度的障礙物，以免造成絆倒之危險

2）建議須由親友從旁協助，以防患者因失去平衡而跌倒

**次數**：每天練習1–2次，每次做10–15分鐘

**注意**：每次運動時間長短要根據個人耐力而定，不可使自己太疲倦

# 8 面部肌肉運動

中

**位置**：可利用鏡子，評估自我之表現，每個動作可保持5秒，改善肌肉僵硬和表情

**次數**：每天練習2–3次，每次每個動作重複5次

嘟長嘴

鼓起面頰（緊閉嘴巴吹氣）

淺笑（不露齒）

大笑（露齒）

提起眼眉

皺眉頭

皺鼻樑

# 9 呼吸運動

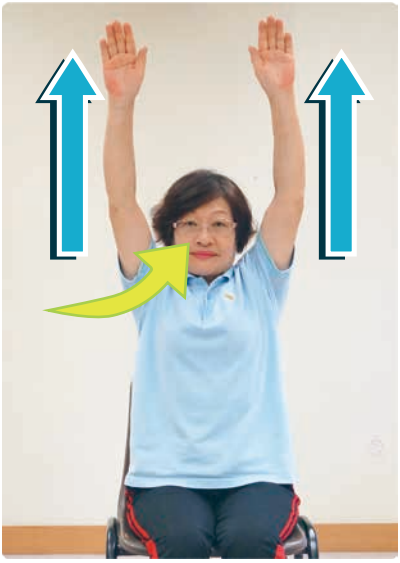
早 中 晚

**位置**：站立或坐在舒適位置，腰背挺直

**方法**：雙手伸直向上，同時用鼻深深吸入一口氣；雙手放下，同時用口慢慢呼氣；休息3–5秒，然後重複動作

**次數**：每天練習2–3次，每次做5下

**注意**：此運動不宜長時間連續做，以免引起不適



# 10 帶氧運動

## 急步行 早 中

**方法：**以腳跟著地式走路、步幅要大、腰背盡量挺直、雙手亦須大幅擺動；急步行要求的速度，介乎散步與緩步跑之間

**次數：**建議採取循序漸進式，增加步幅和步速；由每週練習3次，每次15分鐘，逐漸延長至每次30分鐘

## 太極拳 早 中

能針對柏金遜病患者重心轉移困難（例如轉身、踏步）及腳尖先著地的問題

**次數：**建議每週兩至三次，每次一小時

**衞生署長者健康服務**

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

2022年9月修訂