

氣功改善巴金森症狀 初獲證實

對動作、睡眠、憂鬱、便秘症狀均有幫助

文／林靜嫻、吳瑞美 台大醫院神經部醫師

德國研究團隊發現接受藥物治療的巴金森病患若每周練習 90 分鐘氣功，其許多症狀之改善均優於僅接受藥物治療的患者，這項發現並已正式發表於國際醫學期刊《動作障礙疾病》（*Movement Disorders, Vol. 21, No. 4, 2006*）。

近幾年來，醫學界對於巴金森病治療之研究，有不少著眼於嘗試非藥物療法的可行性，其中之一就是各種不同的運動方式。在這些運動當中，東方特有的「太極拳」與「氣功」雙雙獲得初步的成果。除了《新英格蘭醫學期刊》刊載關於太極拳改善巴金森患者重心不穩症狀之研究外，德國的研究團隊則在《動作障礙疾病（*Movement Disorders*）》醫學期刊上發表關於「氣功改善多項巴金森症狀」之研究。

氣功是一種透過心理意識的調整以帶動身體活動的東

方傳統運動。德國的研究團隊針對「氣功對巴金森患者的症狀改善」進行隨機分配的臨床試驗，受試者為 56 位典型的巴金森患者，研究團隊將他們隨機分為兩組，氣功組 32 人、對照組 24 人。氣功組每週練習 90 分鐘的氣功，連續運動 2 個月後休息 2 個月，之後，再繼續連續練習 2 個月；對照組則繼續原本的藥物治療，不額外進行運動輔助。研究團隊在第 3、6、12 個月時對受試者進行各項臨床評估，以觀察其各項臨床指標之改善狀況，包括：UPDRS 動作分數（評估巴

金森症狀的臨床檢查）比基礎值進步 20% 以上的比例，以及憂慮量表、生活品質量表等項目。

研究結果發現，氣功組受試者的巴金森病相關症狀有顯著進步，包括：UPDRS 動作分數比基礎值進步 20% 以上的比例明顯高於對照組；憂鬱症狀顯著改善；非運動方面之症狀（如：便秘、睡眠困擾等）也有進步。而且這些進步一直延續到第 12 個月的評估。

雖然目前對於氣功改善巴金森症狀之機轉仍不清楚，但是這些結果顯示，持續練



習氣功不僅可顯著改善病患的動作嚴重程度、心情，及生活品質，而且這些進步在停止運動後仍可持續達 6 個月之久。

這項研究初步證實了，相較於單純的藥物治療，輔以

規律的氣功練習，能幫助患者顯著改善巴金森症狀，且不僅只於改善其動作方面的症狀及重心不穩的現象，以減少跌倒機會；同時也能改善非動作方面的不適。

資料來源：
Schmitz-Hübisch T, Pyfer D, Kielwein K, Fimmers R, Klockgether T, Wüllner U. Qigong exercise for the symptoms of Parkinson's disease: a randomized, controlled pilot study. *Mov Disord.* 2006 Apr;21(4):543-8.

| 對照組 | 藥物治療，不額外運動 | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|---|----|---|---|-------------------|---|----|---|----|----|----|
| 時間 (月) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 氣功組 | 練習氣功 90 分鐘 / 週 | | 休息 | | | 練習氣功 90 分鐘 / 週 | | 休息 | | | | |

「氣功對巴金森患者的症狀改善」臨床試驗示意圖（ = 該月進行臨床評估）