



太極推開巴金森 改善平衡感增加穩定度

醫學界重量級的《新英格蘭醫學期刊》（*The New England Journal of Medicine*）於今年年初刊登了一篇臨床試驗研究報告（*N Engl J Med 2012;366:511-9*），研究團隊在隨機取樣中發現，太極拳能夠幫助巴金森患者改善重心不穩的症狀，減少跌倒的發生率，效果顯著。

諮詢／汪漢澄 新光醫院神經科主任
撰文／李彥亭

東方人普遍相信打太極拳對年長者具有保健的功效，但近年來西方醫學界的研究卻發現太極拳對巴金森患者有所幫助。這些研究起源自美國一位華裔醫師，他發現太極拳能有效改善老年人行動不便與重心不穩的現象，幫助加強平衡感與穩定度，因此在社區向老人推廣太極拳運動；接著，他又將相同的概念延伸運用到同樣缺乏動作協調性與重心穩定度的巴金森病患上。

年初，《新英格蘭醫學期刊》也刊出一篇關於巴金森與太極拳的研究報告，這篇報告指出，規律進行太極拳運動的巴金森病人在動作移動和方向控制方面明顯優於其他兩組。此外，練習太極拳的患者，巴金森病的其他症狀也有顯著的進步，包括：步伐變穩、較不易顫抖、較不易跌倒等。研究顯示，持續太極拳練習不僅可顯著改善病患的姿勢重心平穩度，也可減少跌倒的次數。

打太極改善平衡感

「失去平衡感」是造成巴金森病患運動障礙的很主要原因，患者因而需要人攙扶，走路轉彎時必須緩慢的移動身體重心原地轉彎，如果重心不穩就會跌倒。而太極拳正是個可以訓練平衡感的運動，所以對巴金森病患症狀的改善有相當的幫助。

透過太極拳運動，可訓練病患的下半身重心穩定。新光醫院神經科主任汪漢澄醫師接受本刊採訪時表示，太極拳在動作的轉換中，「轉移重心」是很重要也是最主要的步驟，許多動作都先從腳步站穩開始，再到腰，最後再帶動上半身；這樣的動作不僅能協助巴金森病人在移動時身體重心的轉換，還可幫



汪漢澄醫師示範適合巴金森病友的太極拳法

助加強穩定度，增加手眼協調性等。另外，藉由運動，病患在練習太極拳時，腦中平常比較沒有運作的區塊也可藉此被帶動起來。

緩慢柔和調養肌肉柔軟度

此外，巴金森病人因為長期行動不便，肌肉的柔軟度與延展性多半有衰退的現象；太極拳是個柔和緩慢的運動，可以慢慢改善這些狀況，同時提升心肺功能。對於長時間坐著或臥床而導致便秘的病人，打太極拳因為常運動到腰部，並須配合呼吸吐納因而運動

到腹部，也可幫助病人促進腸胃的蠕動，改善便秘的情況。

去難求簡練太極

然而一般傳統的太極拳因牽涉到武學概念，有些招式是為武打動作而設計，對一般民眾，特別是巴金森病患來說較為困難，學習門檻也過高，無法在日常生活中隨時練習。汪漢澄醫師表示，有鑑於此，台灣動作障礙學會已著手針對巴金森病患設計出適合的太極拳法，省略高難度的動作，成為簡單

易學、可以經常練習的拳法，難度上也較適合巴金森病患操作，一般民眾要居家練習也是非常適合，是一套很溫和的運動。

這套拳分為「簡化太極拳」與「坐式太極拳」，主要以增加肌肉的柔軟與身體重心穩定度為主，促進心肺功能為輔。簡化太極拳適合 Hoehn & Yahr 侯葉氏分級表上一到三度的巴金森病人（分級表請參本刊 P21），四度或五度等行動較不便的病人則可採取坐式太極拳，以上半身運動為主，搭配呼吸吐納等會運動到腹部的動作，一樣能達到運動的

效果。無論是簡化太極拳或坐式太極拳，都是在家中即可操作的，是非常適合病友的居家運動。

早點太極，不要太急！

因為巴金森病人行動較為不便，無論在任何地點從事何種運動，都還是須要有人在一旁陪伴，避免重心不穩跌倒受傷。此外，醫師也建議，巴友無論選擇何種運動，都是越早開始越好，做久了會更加熟練，輕鬆融入日常生活中，較能慢慢發揮效果。

太極拳可顯著改善巴金森患者重心不穩的症狀

文／吳瑞美、林靜嫻 台大醫院神經部醫師

2012年初，醫學界重量級的《新英格蘭醫學期刊》（*The New England Journal of Medicine*）刊登了一篇隨機取樣的臨床試驗研究報告，研究團隊發現，太極拳能夠幫助巴金森患者顯著改善重心姿態不穩的症狀，因而減少跌倒的發生率。

這篇報告的研究對象為 195 位典型的巴金森病患者，其病情嚴重程度從單邊症狀的第一期，到姿勢不穩容易跌倒到需要坐輪椅的第四期，涵蓋了巴金森病不同的期別。研究團隊將這些患者隨機分成 3 組，每組 65 人，

分別從事不同的運動，一組練習太極拳，一組作阻力或重力訓練，另一組作肢體伸展運動；每周固定運動兩次，每次 60 分鐘。三組病患經過連續運動 6 個月後，研究團隊測試比較其各項臨床指標之改善狀況，如：姿勢平穩度測試、步態測試、肌肉力量、肢體伸展度、起立行走時間、動作分數以及跌倒次數等，以及 UPDRS 值（評估巴金森症狀的臨床檢查，分數越低越好）。

結果發現，三組客觀的 UPDRS 平均動作分數為：太極拳組 8.86 分，阻力訓練組 10.25 分，

肢體伸展運動組 13.66 分；三組的跌倒總次數為：太極拳組 62 次，阻力訓練組 133 次，肢體伸展運動組 186 次。這些結果顯示，規律進行太極拳運動的病人在動作移動和方向控制方面的改善都明顯優於另外兩組，病患的姿勢重心平穩度有顯著改善。這些改善情況在停止運動後可以持續三個月。此外，觀察也發現，太極拳組的患者在巴金森病其他症狀方面也有顯著進步，如：步伐變穩、較不

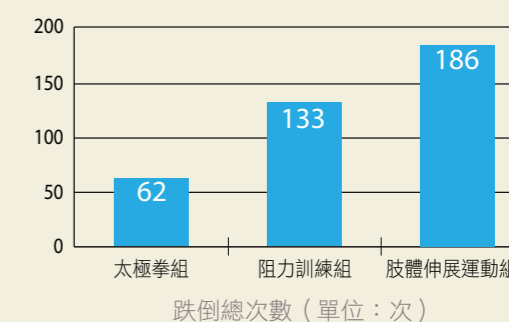
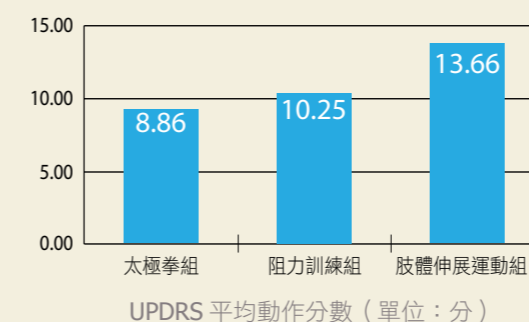
易顫抖，也比較不容易跌倒。

雖然目前對於太極拳幫助巴金森患者提升平衡感、改善動作的機轉何在尚不清楚，但是，持續的太極拳運動確實能夠顯著的幫助巴金森患者改善重心姿態不穩症狀，因而減少跌倒的發生率。

資料來源：

Li F, Harmer P, Fitzgerald K, Eckstrom E, Stock R, Galver J, Maddalozzo G, Batya SS. Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. *N Engl J Med.* 2012 Feb 9;366(6):511-9.

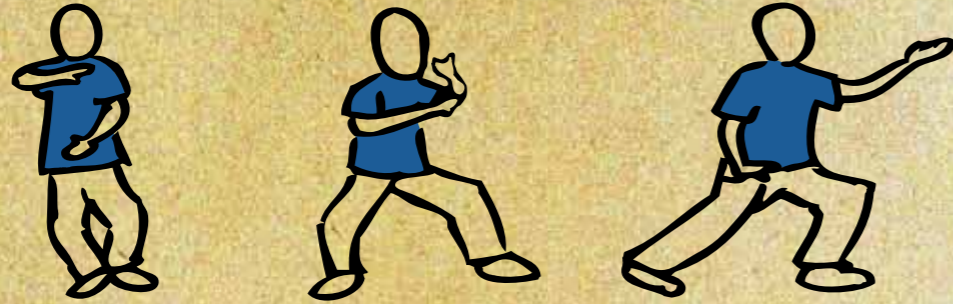
195 位典型巴金森患者持續運動 6 個月後之改善狀況比較



太極六法 打通任督二脈

近來多聞江湖上劍客俠女罹患巴金森病，致雙手顫抖、筋骨僵硬、行止緩慢；本刊編輯特自高人手中求得太極六法秘笈一部，廣發英雄帖，徵求各方巴金森鬥士勤為練習。若能持之以恆，可望日起有功，恢復昔日功力。

野馬分鬃



拳訣依序為「丁步右抱」、「左轉開步」、「弓步分手」

接



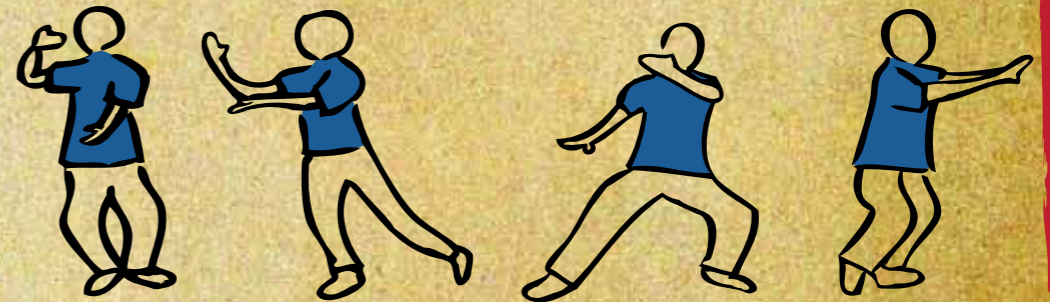
向下、向前推接

捋
カ
ㄣ



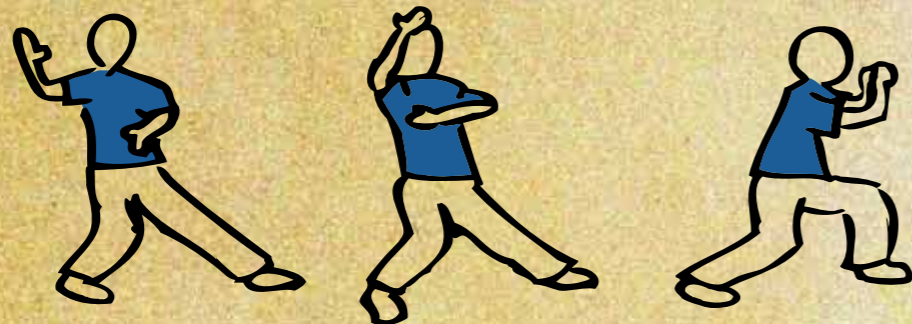
右後划弧順勢向後方牽引

雲手



拳訣依序為「右轉接捋」、「反掌開步」、「左雲換重」、「反掌併步」

擠



向前擠壓，逼迫

閃通臂



拳訣依序為「右轉接捋」、「上步提手」、「右架左推」

以下太極拳相關網站，請各位巴友前往瀏覽，速速動身！
太極拳教學圖解 www.ezlearnchinese.com/taichic.html
中華簡易太極協會 www.yj-taichi.com.tw

陳氏太極拳協會 www.chen-taichi.org
彰化太極拳協會 www.chh.org.tw