



改善巴金森步態問題

音樂治療

根據近十餘年來全球多個研究顯示，藉由音樂輔助的步態訓練及團體的音樂舞蹈練習，能有效改善巴金森病友在步態困難方面的問題，並且讓病友感到心情愉悅。

文／林洳甄、吳瑞美 台大醫院神經部

參考資料：

1. Pacchetti C., Mancini F., Aglieri R., Fundaro C., Martignoni E., Nappi G., Active musicotherapy in Parkinson's disease: An integrative method for motor and emotional rehabilitation. *Psychosom Med* 2000; 62(3): 386-93.
2. deDreu MJ., van der Wilk AS., Poppe E., Kwakkel G., van Wegen EE., Rehabilitation, exercise therapy and music in patients with Parkinson's disease: A meta-analysis of the effects of music-based movement therapy on walking ability, balance and quality of life. *Parkinsonism RelatDisord.* 2012; 18 Suppl 1: S114-9.

巴金森氏病是進展性的神經疾病，因運動和非運動功能的症狀，影響患者日常功能和生活品質。在最佳的藥物和手術治療下，仍可能有難以消除的動作障礙。包含步態不穩和步行凍結的平衡問題，是最難以治療的。此時，復健治療是藥物和手術之外重要的輔助治療，能協助患者適應自身的動作困難，運用技巧和練習，達到動作的協調和進步。

音樂的提示與轉移作用

傳統上我們已經知道，聲音的提示是增進步態的有效技巧。有韻律的音樂也可以是提示的一種形式。另外，音樂可以帶來愉悅的情緒，轉移疾病造成的疲倦感，增加長時間治療介入的耐受程度。因此，近來有愈來愈

多研究者對於結合音樂與舞蹈的動作治療形式，有高度興趣，包括：單獨使用音樂或舞蹈，或是將兩者搭配運用。

這樣以音樂為基礎的動作治療，包含個人的步態訓練和團體的舞蹈訓練。音樂的輔助，結合了踏步、轉身、重心轉移等技巧。韻律舞的訓練則包含聽覺提示、認知動作技巧、平衡感訓練、團體互動以及病友的互相支持。當患者專注於享受音樂和身體韻律時，便比較不會專注於身體動作的困難。

音樂治療與傳統物理治療

義大利Pacchetti醫師曾做過一個音樂治療和傳統物理治療比較的臨床研究。他將病情屬於侯葉氏分級表第二、三期（Hoehn and

Yahr Stage II~III) 的中重度巴金森病患者分為兩組：一組每周接受音樂治療，內容含音樂欣賞、合唱及發聲練習、韻律運動、集體創作、即興演奏、以及隨音樂自由身體表現；另一組每周接受傳統物理治療，內容包含肌肉伸展運動、姿勢平衡訓練、預防跌倒的動作技巧，以及起始和維持步態的走路訓練。

三個月後，兩組病患接受各項動作及生活品質評估。結果如下：

一、動作方面

音樂治療組在UPDRS（巴金森症狀衡量表）裡的平均分數和動作遲緩分數都有顯著進步，而物理治療組只有僵硬分數有進步。

二、日常生活功能方面

只有音樂治療組有明顯整體進步，進步最多的在切食物、穿衣、以及行走部分（包含跌倒和步行凍結的減少）。

三、情緒評估方面

音樂治療組在治療後有更好的情緒狀態以及情緒調整能力。

四、生活品質方面

音樂治療組有顯著的進步，尤其情緒及社交功能的分數。

治療結束後的訪談中，音樂治療組的患者都表示覺得自己更健康更有動力。在不同的音樂治療中，他們最喜歡各種創意的互動。

音樂輔助的步態訓練

2012年刊登在*Parkinsonism and Related Disorders*雜誌上的一篇文章，整理了近十多年來，數個針對巴金森症音樂治療相關的隨機控制研究，所進行的綜合分析（Meta-

analysis）。他們將音樂治療分為兩大類——音樂輔助的步態訓練及團體的音樂舞蹈練習。綜合分析的結果顯示，在Berg平衡量表和計時起走測驗（Timed up and go test）評量標準表的評比中，幾個音樂舞蹈治療的分數都有顯著的進步；在步距的測量上，舞蹈音樂治療以及音樂輔助步態訓練都使步距進步；在走路速度部分，音樂輔助步態訓練有進步，而舞蹈的研究中則不顯著；在生活品質部分，兩種音樂治療都有使受試者感到快樂的傾向。

在重度的巴金森病患者中，容易跌倒是個重要的問題。配合音樂舞步的訓練，患者對於步行起始、停下、轉身、側踏、後退等各種動態動作能有更好的掌握。研究也顯示，接受音樂治療的患者，平均步距增加11公分，顯示步態的正常化和穩定度都有進步。

活化腦內的愉悅迴路

總和來說，由於巴金森病患者的步態困難是重要課題，卻又較難治療，因此針對步態改善的復健相當重要，必須使用提示、轉位、平衡訓練以及體能練習等各項技巧來治療。舞蹈的訓練綜合了以上的所有技巧，舞蹈自然地融合了停步、起步、轉身等各個動作，在功能上也有平衡的訓練，團體的互動也使整個訓練更為有趣。音樂的節拍提供了提示作用，旋律的律動使動作更為協調。更重要的是，音樂刺激情緒反應，隨著音樂舞動活化腦內的愉悅迴路，正向加強步態訓練的成果。因此，音樂治療在巴金森病復健上的角色愈趨重要不能忽視。