



# 巴金森與水共舞

## 泳池中的簡易動作訓練

整理撰文／編輯小組 插圖／魏啟元

水中運動能減輕肢體疼痛，且藉由浮力的支撐，關節、肌肉、骨骼承受的壓力都比地面上小很多，病友可在安全無虞的前提下，到泳池練習肢體動作及平衡感。

參考資料：

Ann A. Rosenstein, "Water Exercise for Parkinson's", 2002, P.31-160., USA

游泳健身是人們都熟悉的養生方式；水中運動也是關節或肢體疾病患者十分常見且有效的復健項目之一。對於有動作障礙的巴金森病友而言，水中確實也是肢體練習的好環境。正值盛夏戲水季節，本文特別介紹幾招簡易的水中訓練方式，希望病友能利用長長的夏季展開練習。

### 善用水的力量與特性

我們經常提醒巴金森病友要養成運動的習慣，持之以恆。然而，病友們運動時，卻常因運動對身體造成壓力或產生疼痛，不得不半途而廢。

建議您不妨嘗試在水中運動。在水中，因為有水的浮力支撐，關節和肌肉承受的壓力較少，比較不容易過勞或拉傷。當我們在地面上運動時，關節所承受的重量是體重的三倍；在水中，由於水的浮力會支撐身體的重量，身體加諸於關節的重量只有體重的十分之一。依此換算，在水中運動對關節的壓力

只有地面上運動的三十分之一。因此，在水中關節比較容易活動，發生運動傷害的機會也較小。

對病友而言，水中運動的這個特性，能發揮以下的幫助：

- 一、能減輕因行動緩慢和僵硬姿態而導致的僵僵曲背。
- 二、減少疼痛，紓解巴金森病主要的運動障礙症狀。
- 三、幫助患者控制肌肉的活動，使肢體活動更靈活。
- 四、身體失去平衡感是患者在早期就常遇到的症狀，在水中，因為有浮力支撐身體，患者比較能夠維持、練習並加強身體的平衡感，有助於改善日常活動。

### 水中活動的安全原則

但是，巴金森患者從事水中活動時，安全考量需比一般人更加完備。如：

## 一、慎選場所

不能在沒有支撐點的海邊或溪流中運動。有救生員在現場的游泳池是比較理想的處所；如果泳池設有自動體外電擊去顫器（AED，俗稱傻瓜電擊器），則更是首選。

## 二、需有人陪同

病友不宜獨自在水中活動，一定要有親友陪同，陪伴者一定要會游泳，並熟悉患者的病況，最好懂得心肺復甦急救術（CPR）；會使用 AED 尤佳。當然，若能由職能治療師引導練習，把動作做正確，效果會更好。

## 三、只在淺水區及靠近岸邊活動

水中運動只要在水深到胸部的水域即可，切勿到太深的地方。此外，為了凝凍或異動症發生時有地方可就近支撐，患者運動範圍不要超過池邊二尺。如果發生凝凍或抽筋，感覺腳好像黏在池底時，千萬不要緊張，只要身體放鬆，試著將腳趾頭向上翹起，慢慢的，腳就能恢復活動力了。

## 四、水溫適度

水溫不宜過高，以避免發生昏眩。

## 五、量力而為，不要太累

疲勞會影響在水中的應變能力，因此要注意不能過累。病友剛開始嘗試水中運動時，可以每週三次，每次 20 分鐘；然後再慢慢增加至每次 30~40 分鐘，狀況良好時，也可達到一小時。正確的水中運動後，應該會有「體力充電」的感覺，

而非感到很疲倦。

## 運動前的準備工作

為了讓巴金森患者能達到理想的訓練目標，美國國家巴金森氏症協會 (National Parkinson's Foundation) 設計了以下準則，幫助病友在從事水中運動前做足準備：

一、巴金森病友每天需要的水中運動約 15~20 分鐘（不包括運動前後的更衣、路程、暖身、沐浴時間）。真正的運動時間也需視個人的病況、服藥狀況及身體耐力而定，這方面的評估可請教專業的物理治療師或職能治療師。

二、運動前應先做 5~10 分鐘的暖身運動，主要為輕鬆的伸展運動、四肢連續性的緩慢運動，例如：手臂繞環、原地踏步等，可增進血液循環，避免運動傷害。

三、應盡量嘗試將動作正確的完成，將自己的潛力完全發揮出來。陪伴者或職能治療師盡可能給予有效的視覺及口頭指導。

四、運動一陣子之後，若想增加運動強度，應先確定之前練習的動作都已能輕鬆、無困難地順利完成，並練習達 4~5 日，才適合增加運動強度。

對於巴金森症患者的物理治療而言，水療的訓練具有相當功效。但有些患者會擔心水中訓練佔用家人（陪伴者）太多時間，而不敢多嘗試。其實，換個角度想，花這些時間是很值得的，當病人的活動力改善，也就相對減輕了照顧者的體力及心理負擔，不是嗎？

## 水中運動，先學四招 圖／魏啟元

以下介紹幾項簡單易學、適合巴金森病友的水中運動，請在水深及腰或及胸的泳池中進行：

### 水中步行

#### 水中雙人舞

同伴雙手平伸放在患者兩肩，後退帶領患者向前走。當患者跨出右腳時，同伴可輕輕將患者的左肩向後、右肩向前推動；跨出左腳時則相反，依此慢慢帶著患者前進。這種有點像跳雙人舞般的運動可增進患者的步態，改善巴金森典型的「拖曳步」(Shuffling gait) 症狀。此運動亦可增進心肺耐力，通常可練習約 10~15 分鐘。



### 抬腳跟運動

#### 天鵝踢水

患者站立於池中靠近池邊的位置，兩手自然伸平，一手可抓握池邊欄杆以保持平衡。站穩後，將其中一腳膝蓋彎曲，向後方踢水。同伴可在旁邊一起做，當作示範，同時以口頭指引：「膝蓋保持向下，小腿盡力抬到最高」。此運動主要在增進後大腿肌的強度，每次可進行 10~15 分鐘。患者也可以選擇面向池邊，兩臂伸長抓握池邊扶手，小腿向池中央踢水。

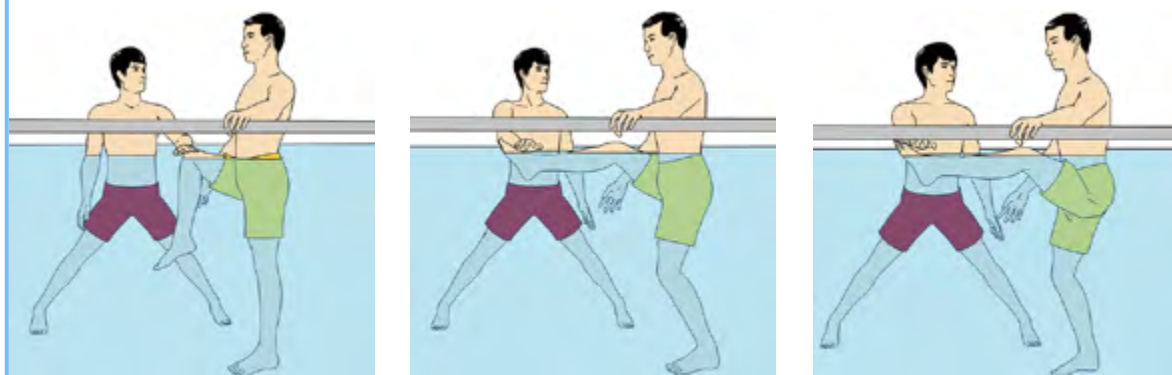


## 抬踢腿步行

### 水中跆拳道

患者站在靠近池邊，伸手扶著池邊扶手；同伴站在患者另一側斜前方。患者在水中先抬大腿，此時同伴則將手平伸在患者正前方，並以口令引導：「用膝蓋碰我的手掌」；接著，讓患者進一步將小腿向前伸直，此時同伴則將手移動到稍前方腰深位置，並口頭引導：「把腳踢直，碰我的手」。

這種動作有點像練跆拳道的方式，也可延伸為另一種增進平衡感、協調性並可改善步態的運動：當患者伸直完成「踢」的動作後，便向前形成一個大跨步，站穩後再以另一隻腳進行「踢」的動作。



## 側行運動

### 天鵝踢水

同伴與患者面對面，雙手互牽，兩人一起向右方或左方像螃蟹般跨行一步，再將另一隻腳合攏跟上来，達到向旁側移的效果。兩人可沿著池邊，從一側走到另一側，再走回來。此運動可增進患者大腿內外側的肌力強度，每次可練習 10~15 分鐘。

