

步態平衡訓練與 輔具應用

每天一小步 邁向穩健新生活

文／楊文傑 臺大醫院巴金森中心物理治療師

巴友往往因為平衡感較差，比一般人更容易跌倒，藉由步態平衡的練習，能夠增強肌力與重心控制。此外，巴友也可以依照各人身體狀況選用適合的助行輔具，各縣市輔具中心都提供了相關諮詢與協助。

行走是人們日常生活中最平常卻相當重要的功能。一旦行走出問題，不僅嚴重影響生活品質，也可能導致其他病痛，甚至對心理造成影響。巴金森病友多半受肢體僵硬所苦，動作、行走或多或少產生障礙。本篇介紹的步態平衡訓練與輔具應用可以協助病友透過學習，慢慢調整步態，重拾穩健步履。

步態異常的原因

巴友常見的步態異常與身體重心控制技巧變差，以及足踝動作減少有關。身體重心的控制

在跨步過程扮演重要的角色，若重心控制不佳則容易出現姿勢不穩的現象，跨步的擺盪時間與步長都會因此縮短。

此外，一般人步行時，都自然會依序循環出現「腳跟著地→腳掌著地→腳跟離地→腳掌離地」的連續動作。但巴友在行走時，足踝的動作較少，反而是腳掌先著地，彷彿拖著腳走路。這樣不但步伐變小，更會因為腳沒有提起來，容易在擺盪跨步的時候絆到地板而失去平衡。

一般人行走時的足踝動作



巴友行走時的足踝動作



可以經常作的居家練習

針對步態異常的治療方式很多，目的無非是希望透過復健或是其他方式幫助患者重新控制自身的重心與步伐。以下介紹兩個可在家中練習的技巧，時常練習能夠改善重心控制技巧並增加步行時的足踝動作。

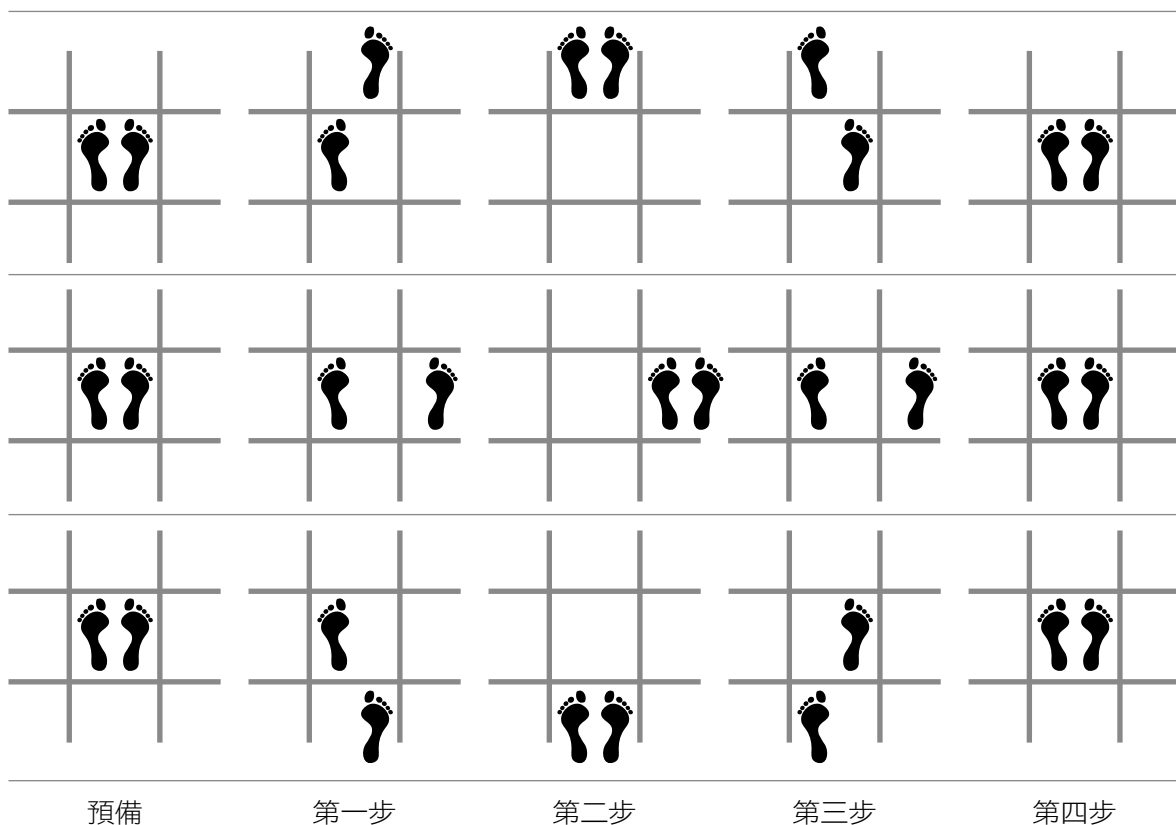
井字跨步

頻率：每周3~7次

時間：每次10~15分鐘

方法：

1. 先在地上用有色膠帶貼出「井」字形方格。
2. 依圖例在方格中練習跨步，共有8種方向：前、後、左、右、左前、左後、右前、右後（圖例僅呈現3種）。每個方向各重複4趟（去回算一趟）。練習時可默數1234（第一趟）、2234（第二趟）……，來加強協調感。
3. 難度變化：跨步速度由慢而快，跨步距離由小漸大。



井字跨步練習範例（前跨步、右跨步與後跨步）

閱兵跨步

頻率：每周3~7次

時間：每次5~10分鐘（約200~400步）

方法：

1. 先在地上用有色膠帶貼出如圖的線條。
2. 跨步時注意腳尖向上勾，邁大步；著地時，腳跟先落地後腳掌再落地。
3. 初練時可扶著牆壁或欄杆來增加平衡感；若家中走道距離短可折返繼續練習。
4. 難度變化：跨步速度由慢而快，跨步距離由小漸大，雙腳之間的寬度，先從正常寬度開始，逐步練習沿著窄線走。



閱兵跨步練習：跨步時注意腳尖需向上勾，落地時腳跟先落地，腳掌再落地。



進階閱兵跨步練習：先依一般正常寬度走，漸漸改成沿著窄線前進。

助行輔具的種類、選擇與使用

巴友除了藉由以上步態訓練恢復身體的肌力與平衡感之外，日常生活中也可使用助行輔具，為身體提供支撐。以下簡介幾項常用的助行輔具：



單腳拐

特色：
輕便、易攜帶，提供低度平衡協助。

適用對象：
僅需低度平衡協助者，或是拿著單拐走路增加平衡信心者。



四腳拐

特色：
底部面積較大，平衡度也較高，較一般單腳拐穩固，提供中度平衡協助。

適用對象：
需中度平衡協助者。



助行器

特色：
提供高度平衡協助，每次跨步後需提舉，操作較費力。適用於平地、短距離行走，有階梯段差之地形較不合適。

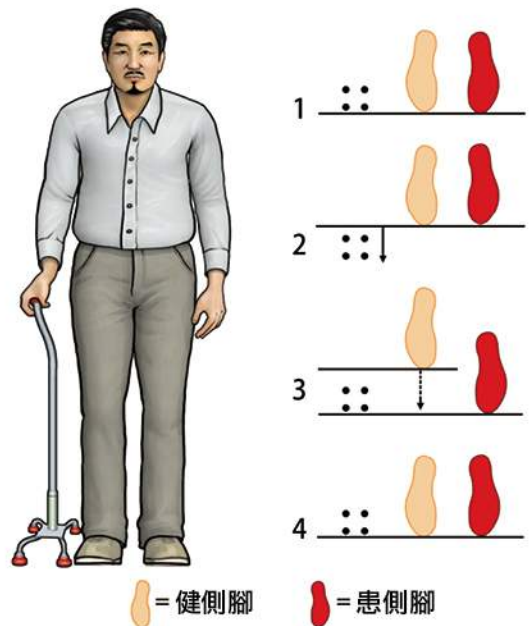
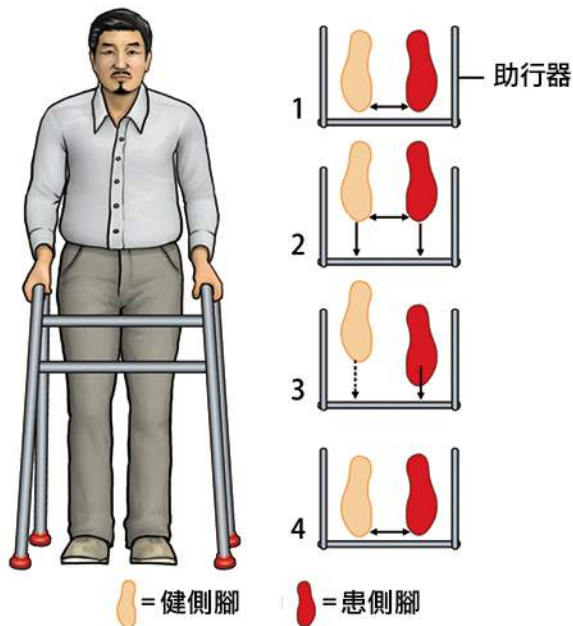
適用對象：
雙手具操作抓握功能，且下肢肌力不足需高度平衡協助者。



助步車

特色：
提供高度平衡協助。行走中不需提舉；附煞車，有坐墊可供休息，適合長距離行走。部分產品外型模仿購物車，並附收納袋，出門可攜物。

適用對象：
雙手具操作抓握功能，且下肢肌力不足需高度平衡協助者。認知功能正常可操作煞車等功能。



圖／魏啟元

在使用的方式和技巧上，單拐和四腳拐原則上以健側手（腿部功能較佳那一側的手臂）來握持；操作時的跨步順序為：拐杖→患側腳→健側腳，或是拐杖與患側腳同時邁出，然後再跨健側腳。使用助行器時，雙腳應站在助行器後腳的位置，其操作跨步順序為：助行器→患側腳→健側腳。初學時可默數123、123……（或12、12……）來加強協調感。

諮詢與補助

若有輔具需求，可聯絡各縣市輔具中心（台北市可撥1999），或利用內政部衛生福利部輔具資源入口網（http://repat.sfaa.gov.tw/06service/ser_a_list.asp）尋求協助，會有治療師提供諮詢與評估服務。此外，領有身心障礙手冊的巴友可享購買補助，相關請領辦法亦可洽詢輔具中心。



助行器之高度

雖然助行輔具的種類繁多，但不管是拐杖、助行器還是助步車，挑選原則應以握把高度約至手臂自然下垂時的手腕位置。過高或過低都會減少手臂施力的效率，並影響操作輔具時的姿勢。