

巴金森氏症患者的居家運動

堅持努力 適應改變

從椅子上起來 要從椅子起來時先挪動身體，讓屁股坐到椅子的邊緣，然後將腳跟盡量縮到椅子底，身體向前傾斜使重心落在腳上，然後輕輕站起來，必要的話還可以雙手扶著椅子邊上，得到一個很平滑的運動。

行走 正常的人走路是腳跟先著地然後才腳尖著地。巴金森氏症病人的動作卻是相反的，變成腳尖先著地接著才是腳跟著地。這樣造成姿勢向前傾又不穩定，因此當走路有困難時要特別提醒病人腳跟先著地，可以每次走路時病人提醒自己或由旁人很規律地唸出“腳跟第一”、“腳跟第一”。每步都這樣唸並正確執行，就能一步步穩定向前走。如果平衡有困難，尤其是轉彎的時候，可以先走個半圓轉過去，千萬不要站立在一定點上企圖轉彎，那樣比較容易跌倒。

凍僵 如果雙腳好像黏在地上不能夠動彈，這時候要慢慢刻意地使自己盡量站直起來，同時緩緩抬起一條腿、臀部及膝蓋彎曲然後將這條腿放到前方，這樣應該可以破除凍僵而開始走路。另外一個方法是向後走一小步然後再向前進，這樣又可以開始規則地動作；有人是用兩腿向中央輕輕搖，然後就可能又可以開始活動；有些病人會發現，像螃蟹一樣向側面走幾步，就可以使他再度用正常的步伐向前進。

多多利用視覺的幫助 例如刻意將腳踩在磚頭的裂縫或接線上，或踩在地毯的花紋上。如果有人陪同你一起走時，當你凍僵時，旁邊的人可以幫助你把他的腳放到你面前，然後命令你抬腳超越他的腳走過去。這辦法可能會克服這個障礙，同時解除凍僵。告訴你的家人，不要在你凍僵時嘗試著要拉動你，因為這樣只有使你更困難甚至凍僵得更厲害，同時可能會使你跌倒。

在床上轉動 要上床時先坐在床沿上找一正確的位置坐穩，使你躺下時頭能很準確舒服地放在枕頭上。如果

面朝上躺在床上時不容易轉身的話，可以先將膝蓋及臀部彎曲使雙足腳掌平放在床板上，兩腳側向一邊同時雙手也向同一邊放，以手抓著床沿而完成轉身的動作。有時候也可以先坐起來然後再轉身。

姿勢 可以把兩手在背後用力握緊，每天作幾次用力將肩膀向後撐開的運動，也可以作背緊靠著牆的運動，來減少向前彎曲的姿勢。

說話的訓練 如果說話的聲音變得模糊不清楚的話，可以對著鏡子練習大聲地唸書，發音盡量清楚。學著像個笨拙的演員一樣，每個音都加重語氣，這種每個音都特別加重語氣的訓練，尤其當講話聲音變得疲勞不容易聽懂的狀況時特別有助益。以一定的速度緩慢而大聲朗誦也是很好的運動，同時應該注意作很規則的深呼吸。

日常生活的輔助器材 適當使用一些機械性的輔助器材，可能可以使病人獨立活動而不必依賴親屬鄰居或護士小姐的幫忙。職能治療師在這方面特別有貢獻，他們常需要到病人家中訪視才能了解病人的需要。在美國，一些社會服務機構和殘障服務機構或巴金森氏症病人協會都可以提供需要的資料，甚至於是提供器材的幫忙。譬如改用拉鏈、黏性帶縫在衣服上；可以在刀叉的柄上套上一些橡皮圈加大手柄使病人容易握著；筷子不易使用就改用湯匙；使用兩側皆有把手的杯子；或使用吸管解決病人喝水的困難；在浴室裡裝上適當的把手及橡皮墊防滑；在浴盆中也可以放上固定的椅子，讓病人可以緩慢地坐進浴盆；馬桶適當地墊高同時兩邊裝上把手，使病人能獨立上廁所。■