

巴金森氏症病友的居家運動

(放鬆與伸展篇)

放鬆運動

放鬆運動可減緩手腳不自主抖動或震顫問題

1. 深呼吸放鬆法

深呼吸放鬆法又稱為腹式呼吸或橫膈膜呼吸。

舒服地坐在有椅背及扶手的椅子上，利用鼻吸(腹部鼓起)嘴吐(腹部內凹)方式來達到放鬆。一天可做 3-4 回合，一回合 5-10 分鐘，一分鐘 6-10 下深呼吸。

2. 漸進式肌肉放鬆法

運用深呼吸運動配合肌肉最大收縮與放鬆的方法。

依序將身體多處部位的肌肉用力收縮起來，持續 5~7 秒；接著慢慢的放鬆肌肉約 30 秒。

3. 引導式冥想放鬆法

舒服地躺在床上，四肢放輕鬆，做深呼吸運動的同時，想像自己身處在一個可讓自己放鬆、快樂、寧靜的地方(如高山、草原、森林、海邊)，並且播放輕柔音樂來協助冥想。

伸展運動

伸展運動可改善僵硬與姿勢不良。

執行伸展運動時，動作速度慢且在最大角度停留 10-30 秒，一天 3 回合，一回合 10 次。

平衡能力佳者採站姿，平衡能力者差採坐姿。

頭頸部的伸展

1. 收下巴運動:上半身挺直，眼睛平視手指，配合吐氣微收下巴 3-5 秒



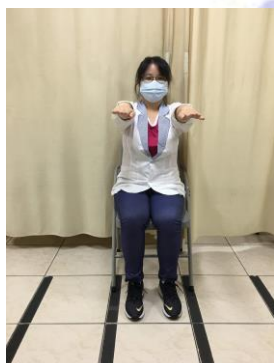
2. 伸展頸部側邊肌群 (下圖) 3. 伸展頸部旋轉肌群(停留 5 秒) (下圖) 4. 頸部後仰運動 (下圖)



軀幹的伸展

1. 上半身軀幹旋轉 (左右兩側都做) (下圖)

上身挺直，雙手向前平舉後向右向左旋轉舉往對側側彎



2. 軀幹側彎運動(站姿與坐姿) (下圖)

上身挺直，一手插腰，另一手上舉往對側側彎



3. 全身伸展 (下圖)

手指互碰及腳部大腳趾互碰



4. 下半身軀幹旋轉(下圖)

雙腳屈膝腳掌平貼床面後，雙膝向左向右旋轉



肩部與上肢的伸展

1. 雙手上舉運動(站姿與坐姿)(下圖)
雙手握傘後高舉至雙耳兩側



2. 肩部旋轉(下圖)
雙手握傘平舉至肩高，雙
手上下交替旋轉



腿部的伸展

1. 弓箭步運動(下圖)
前腳屈膝，後腳伸直腳跟不離地



2. 坐姿腳板頂牆運動(下圖)
膝蓋伸直，腳跟著地，腳板牆面



3. 坐姿毛巾伸展腿部(下圖) 膝蓋伸直

