

# 帕金森氏症患者的復健

撰文◎復健科主任 翁聖欽

想像一下，如果有一天你的手脚突然不聽使喚，走路像踩著棉花，拿杯子喝水時手會不停顫抖，甚至連微笑都變得困難……這就是帕金森氏症患者每天面對的挑戰。

帕金森氏症是一種常見的神經退化性疾病（可以理解為大腦中的「電線」逐漸老化），主要影響中老年人，但年輕人也可能患病。

想像我們的身體是一部精密的機器，大腦就像控制中心，每天透過無數條「電線」（神經）向肌肉發送指令。但帕金森氏症患者的控制中心裡，負責生產「潤滑油」（多巴胺）的工廠逐漸停工，機器零件開始生鏽卡住，於是動作變得緩慢、手抖、身體僵硬，就像需要保養的老舊機器。

## 為什麼會得帕金森氏症？

目前醫學界還沒完全破解病因，但可能與以下因素有關：

- 遺傳基因：約10%患者有家族史。
- 環境毒素：長期接觸農藥或重金屬。
- 年齡增長：60歲以上風險顯著增加。

## 帕金森氏症的主要症狀有哪些？

- 動作症狀：手抖（像拿著筆不停畫小圈圈）、走路小碎步（像被隱形的繩子拉住）、臉部表情變少（像戴了面具）。
- 非動作症狀：失眠、便秘、憂鬱。
- 平衡問題：容易跌倒，轉身時像「凍住」的機器人。

這些症狀不會突然出現，而是像生鏽過程一樣慢慢發展，因此早期發現和保養特別重要！

## 帕金森氏症的病程發展

根據「Hoehn-Yahr分級量表」，病程可分為：

- 一、單側症狀期（1級）：僅一側肢體輕微顫抖。
- 二、雙側症狀期（2級）：行走緩慢但尚能自理。
- 三、平衡障礙期（3級）：跌倒風險顯著增加。
- 四、完全依賴期（4-5級）：需輪椅或臥床。

## 為什麼復健對帕金森患者至關重要？

許多人都以為帕金森氏症只要吃藥控制就好，但其實需要「藥物控制症狀，復健維持功能」，就像手機長期不用、電池會老化，肌肉和大腦也需要每天「開機」才能維持功能！

復健就是幫大腦和肌肉做「日常保養」的關鍵，作用包括：延緩「生鏽」速度，透過運動刺激大腦分泌更多「潤滑油」；延緩肌肉僵硬和關節變形；保持生活能力，維持說話、吞嚥等日常功能，訓練吃飯、穿衣、走路等日常



動作；預防二次傷害，改善平衡感、降低跌倒骨折風險，減少肌肉萎縮等併發症；提升自信心和生活品質。

## 帕金森式症患者的復健階段

### 早期階段（1-2級）

- 目標：建立運動儲備以及延緩「運動程序記憶」流失。
- 策略：高強度間歇訓練。

### 中期階段（3-4級）

- 目標：預防廢用症候群及維持關節活動度。
- 策略：肌力及柔軟度訓練。

### 晚期階段（5級）

- 目標：減少併發症（肺炎與壓瘡）。
- 策略：被動關節活動及呼吸訓練。

## 帕金森式症患者的復健訓練

### 運動訓練：對抗「凍結步態」

- 節奏性步行訓練：跟着節拍器走路，用聽覺提示破解「突然僵住」的困境。
- 太極拳與瑜伽：緩慢流暢的動作能改善協調性。
- 自行車訓練：固定式腳踏車配合阻力調整，強化下肢肌力。

### 精細動作訓練：找回生活自理能力

- 手指體操：用黏土練習捏握、用筷子夾起豆子。
- 書寫練習：用粗柄筆在格子紙上寫字，對抗「字愈寫愈小」的症狀。



- 穿衣訓練：改用魔鬼氈鞋子、彈性鞋帶等輔具。
- 用加粗柄餐具：幫助自主進食。

### 語言與吞嚥訓練

帕金森患者常出現「小聲模糊」的說話方式，復健技巧包括：

- 大聲朗讀：每天對着鏡子練習誇張的口型。
- 唱歌療法：選擇節奏明快的歌曲，強化呼吸控制。
- 吞嚥練習：含冰塊刺激喉嚨反射，進食時下巴內收防噎咳。

### 認知與心理支持

研究發現，30%帕金森患者會出現記憶力下降或憂鬱傾向，可以透過下列方式改善病情：

- 桌遊訓練，如拼圖、記憶卡牌遊戲。
- 玩數獨、背歌詞（預防失智）。
- 學習新語言或樂器（刺激大腦可塑性）。
- 正念冥想，每天10分鐘呼吸練習，緩解焦慮。
- 參加支持團體，病友分享經驗，打破孤立感。

## 給帕金森式症患者家屬的建議

在居家環境方面，浴室加裝扶手和防滑墊，家具靠牆擺放留出走道空間，為患者準備防抖餐具（如加重湯匙）。

學習鼓勵技巧，用「我們一起做運動」代替「你要多鍛煉」；將訓練融入生活（例如邊看電視邊踩踏步機）；記錄進步曲線，即使微小改變也給予肯定。

危機處理方面，例如患者出現「凍結步態」時，可用腳輕觸其膝蓋提示邁步；平日則應隨身攜帶藥物清單和緊急聯絡卡。

## 結語：復健是永不放棄的希望

帕金森氏症就像一場與時間的賽跑，而復健是患者手中最有力的武器。通過科學訓練，我們不僅能延緩疾病進展，更重要的是重新定義生活的可能性。請記住以下這句話：「重要的不是疾病帶走了什麼，而是我們如何重建剩下的能力。」建議學習接納現狀，明白症狀就像天氣變化，有「好天氣」也有「壞天氣」，並且設定合理目標，與其糾結於「何時才能恢復正常」，不如追求「每天進步一點點」，鼓勵自己朝向健康邁進。

