

## 我应该做那类的运动?

做什么样的运动视乎你的身体能力。一般来说，随年纪增长，你的肌肉会续渐失去力量。因此，如果你是长者，一些运动，如举重将更有助减缓肌力的损失，并提高你的平衡力和灵活性。如果你有能力做仰卧起坐，这将对腹部肌肉有利。

如果你有膝关节或髋关节炎，经常运动可以帮助你应付不适。如果你的肩部活动范围已经受到限制（又称为五十肩），手臂和肩膀的活动将是有效的。针对加强力量和背部柔韧性的运动有助于改善姿势，如脊柱侧凸。盆腔及下腹部运动可改善帕金森氏症患者常见的便秘及泌尿功能障碍。如果你有晚期的帕金森氏症或其他与健康有关的问题，如心脏病或糖尿病，这将会影响到你能做的运动，因此，你应向你的物理治疗师咨询以便找到最适合你 需要和能力的运动。

如上信息，不应代替你的医疗保健和医生建议。  
帕金森教育项目  
可复制制作教育用途。  
不可更改的本文件内容和作者的信息。

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician  
Copyright © 2008  
Parkinson's education program  
Copying for the educational purposes is encouraged.  
It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.



Abdul Qayyum Rana  
医学博士,加拿大皇家内科医师学会会员,神经病专科医生  
东多伦多帕金森诊所

2863 Ellesmere Rd, Suite 404  
Scarborough, Ontario, Canada  
Phone: 416-724-9850  
Fax: 416-724-1985

## 有关帕金森疾病及运动的 常见问题

东多伦多帕金森疾病门诊  
神经科专家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC会员)

**Dr. Abdul Qayyum Rana. MD. FRCPC**  
**World Parkinson's Education Program**

七  
中文

7

**Exercise**  
**Chinese Classic**

## 经常运动的重要性?

运动虽然不会阻止帕金森氏症的恶化，但会帮助你更有效地控制症状，并有下列好处，

1. 改善肌肉和关节的僵硬
2. 保持肌肉强壮
3. 促进良好姿势
4. 改善平衡力
5. 提高灵活性和活动能力
6. 改善你的心脏和呼吸功能
7. 提供更多的精力
8. 帮助减轻便秘
9. 减少骨质流失率
10. 对抑郁症状有帮助

## 应该何时开始运动?

如果你还没有开始运动，最好尽快开始。可以和你的医生讨论这个问题，医生会向你推荐物理治疗师。

了解你的物理治疗师

物理治疗师是有关物理治疗和运动方面的专家。他/她可能会给你一些建议，告诉你一些对健康有帮助的活动，以及你应该避免的运动。物理治疗师也可以建议

适合你体能的运动及每次运动的适量时间。

## 运动有哪些基本要素?

以下是不同类型的运动：

带氧运动包括心脏和呼吸系统。这些动作通常是连续的，并应持续做10至20分钟，才能有效。

行动有困难的人士可作被动式运动，由别人移动他们的肢体. 运用外力加强肌肉的抵抗性，如举重。

## 如何开始运动

运动可以是很简单的，比如种花，散步和游泳。除了这些活动以外，你应该考虑参加一个运动计划，以保持每周至少运动3天，每次约30分钟。

最好是在当你不疲倦和你的症状被药物控制的时候运动。这通常是在每天的同一时间。

当你开始第一次运动时，要循序渐进，只运动10-15分钟的时间。当你的耐力提高后，可以增加至30分钟

开始时的热身运动，和结束时的放松运动是很重要的。在这期间，你需要做伸展运动来预热你的肌肉。此外，运动时要经常喝水，以保证身体有充足的水分。许多人会觉得和其他人一起运动时，比独自运动更加开心，而且更可能保持运动的持续性。最后，如果你觉得疲惫，受伤或不舒适，应立刻停止运动。