

## 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，你的肌肉会渐渐失去力量。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。

此信息不應被作為醫療方案，也不能替代你醫生的建議  
帕金森教育計劃  
鼓勵以教育為目的複制。  
請勿更改的本文件內容和作者的信息。

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  
醫學博士, FRCPC會員, 神經科專家  
東多倫多帕金森診所

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

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

## 有關帕金森疾病及運動的 常見問題

東多倫多帕金森疾病門診  
神經科專家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC會員)

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

七  
中文

7

**Exercise**  
**Chinese Traditional**

## 經常運動的重要性?

運動雖然不會阻止帕金森氏症的惡化，但會幫助你更有效地控制症狀，並有下列好處，

1. 改善肌肉和關節的僵硬
2. 保持肌肉強壯
3. 促進良好姿勢
4. 改善平衡力
5. 提高靈活性和活動能力
6. 改善你的心臟和呼吸功能
7. 提供更多的精力
8. 幫助減輕便秘
9. 減少骨質流失率
10. 對抑鬱症狀有幫助

## 應該何時開始運動?

如果你還沒有開始運動，最好盡快開始。可以和你的醫生討論這個問題，醫生會向你推薦物理治療師。

## 了解你的物理治療師

物理治療師是有關物理治療和運動方面的專家。他/她可能會給你一些建議，告訴你一些對健康有幫助的活動，以及你應該避免的運動。物理治療師也可以建議

適合你體能的運動及每次運動的適量時間。

## 運動有哪些基本要素?

以下是不同類型的運動：

- 帶氧運動包括心臟和呼吸系統。這些動作通常是連續的，並應持續做10至20分鐘，才能有效。
- 行動有困難的人士可作被動式運動，由別人移動他們的肢體。
- 運用外力加強肌肉的抵抗性，如舉重。

## 如何開始運動

運動可以是很簡單的，比如種花，散步和游泳。除了這些活動以外，你應該考慮參加一個運動計劃，以保持每周至少運動3天，每次約30分鐘。

最好是在當你不疲倦和你的症狀被藥物控制的時候運動。這通常是在每天的同一時間。

當你開始第一次運動時，要循序漸進，只運動10-15分鐘的時間。當你的耐力提高後，可以增加到30分鐘

開始時的熱身運動，和結束時的放鬆運動是很重要的。在這期間，你需要做伸展運動來預熱你的肌肉。此外，運動時要經常喝水，以保證身體有充足的水分。許多人會覺得和其他人一起運動時，比獨自運動更加開心，而且更可能保持運動的持續性。最後，如果你覺得疲憊，受傷或不適，應立刻停止運動。