

运动健康手册

帕金森病患者锻炼与健康指南



本手册是为美国帕金森病协会所编写,作者为:

Terry Ellis, PT, PhD

经委员会认证的物理治疗师, 博士

Tami Rork DeAngelis, PT, DPT

经委员会认证的物理治疗师, 博士

Diane Dalton, PT, DPT

经委员会认证的物理治疗师, 博士

Jonathan Venne, PT, DPT

经委员会认证的物理治疗师, 博士

神经康复中心

健康与康复科学学院: 萨金特学院

波士顿大学, 马萨诸塞州波士顿

我们谨代表 APDA 感谢芝加哥大学医学中心神经病学运动障碍专家谢涛医生 (Dr. Tao Xie) 对本手册及其翻译的审阅。

© 美国帕金森病协会 2023

作为翻译的重印版本, 所用锻炼图像没有更新, 以分享本手册原始摄影的意图。

本手册中包含的信息仅供读者参阅。本手册不得用于任何治疗目的、仅可供与患者自己的医生展开讨论时使用。

目录表

前言	1
----------	---

简介

如何通过研究为锻炼提供建议	2
克服锻炼障碍.....	3
锻炼指南.....	4
身体活动的作用.....	5
锻炼基础知识.....	6

锻炼计划

第一部分:有氧运动	7
-----------------	---

步行是一种有氧运动	9
-----------------	---

第二部分:力量训练	10
-----------------	----

深蹲.....	11
---------	----

抬臀.....	13
---------	----

旋髋.....	15
---------	----

躯干稳定.....	17
-----------	----

俯卧撑.....	19
----------	----

踮脚跟.....	21
----------	----

第三部分:柔韧性练习	23
------------------	----

髋屈肌拉伸.....	24
------------	----

转体.....	25
---------	----

腘绳肌伸展.....	26
------------	----

小腿伸展.....	27
-----------	----

第四部分:平衡训练	28
-----------------	----

锻炼日志	29
------------	----

致谢	31
----------	----

前言

我很高兴向您介绍最新版的《**运动健康手册**》手册。本手册经过更新,可以及时提供专为帕金森病(PD)患者设计的锻炼相关信息。此外,它还旨在描述可帮助您开始或让您继续改善健康之旅的工具。

作为一名运动障碍专家,我强烈鼓励我的患者定期进行锻炼,并尽可能积极锻炼。运动现在被认为是PD治疗的一个重要部分。越来越多的文献描述了运动对PD患者的益处。研究结果揭示了有氧运动、力量训练、平衡训练和拉伸运动对优化功能和提高生活质量的重要性。美国帕金森病协会(APDA)已经认识到锻炼的重要性,并在波士顿大学为帕金森病患者建立了APDA国家康复资源中心。本手册由该中心的物理治疗师所编写,他们是PD患者治疗方面的专家。该中心提供免费电话帮助热线。PD患者、家庭成员和医疗保健专业人员可以致电咨询有关锻炼和当地资源的问题。如果您对锻炼有任何疑问,请拨打帮助热线 **1-888-606-1688** 或发电子邮件至 rehab@bu.edu。

作为一名医生,我觉得这本手册是一个很好的跳板,可以帮助您让锻炼成为您生活的一部分。新版本包含了相关国家锻炼指南,并纳入了PD锻炼方面的最新证据。清晰的照片和简单的说明很容易理解。该手册包含各种强度的锻炼,让人们不仅可以安全地开始锻炼计划,也可以随着时间的推移接受更多的挑战。我们鼓励您对通过锻炼提高个人健康的兴趣,“**积极锻炼,超越自我**”,保持运动,拥有好心情!

Marie Saint-Hilaire, MD, FRCPC

主任医师

APDA 高级研究中心

神经内科

波士顿大学医学院

简介

如何通过研究为锻炼建议提供信息

在过去十年中，证明运动对 PD 患者有益的研究数量大幅增加。重要的是，最近该领域内高质量运动试验的数量有所增加，表明长期运动对减少残疾的重要性。运动研究一致表明，PD 可以在以下方面得到改善：

- 力量
- 有氧运动
- 平衡性
- 行动能力
- 行走能力
- 柔韧性

对未患 PD 的老年人的研究表明了运动在改善认知、抑郁、疲劳和睡眠方面的益处。有新的证据表明，进行锻炼的 PD 患者的这些症状也可能有所改善。

锻炼是否会减缓 PD 的进展？

调查运动对 PD 动物模型影响的研究表明，锻炼改善了运动症状，并增强了多巴胺的传递（多巴胺是一种有助于控制运动的大脑化学物质）。锻炼还可能增加一种叫做神经营养因子的化学物质的水平，这种化学物质可以防止多巴胺耗竭和细胞损失。

尽管锻炼对 PD 患者大脑的影响尚不完全清楚，但研究表明，运动可能会增强大脑的整体健康。与不锻炼的人相比，进行锻炼的 PD 患者出现残疾的更少，功能更好。鉴于运动对大脑的潜在影响及其在减少残疾方面的已知益处，研究结果建议运动应该成为 PD 标准治疗的一部分。

尽早开始运动并坚持下去

锻炼的关键是让它成为您生活的一部分。研究表明，必须长期以适当的强度定期进行锻炼，以优化效果。虽然在疾病过程中的任何时候锻炼都很重要，但建议应尽早开始。在本手册中，我们就如何确定适合您的强度以及如何长期保持动力提出了建议。

克服锻炼障碍



过去二十年的大量研究表明, PD 患者能够安全、成功地进行锻炼, 并受益匪浅。尽管锻炼有很多好处, 但对于许多 PD 患者来说, 定期进行锻炼是很困难的。挑战包括缺乏动力, 或如何将锻炼融入繁忙的家庭和工作日程。PD 患者还可能出现疲劳、冷漠或抑郁等症状, 这些症状可能会使定期锻炼变得很困难。根据最近对 PD 患者的研究, 很明显, 一个人对成功的期望和他们对自己成功

能力的信心是决定参加锻炼的重要因素。这意味着那些相信自己会从锻炼中受益并且认为自己可以成功进行锻炼的 PD 患者更有可能参加锻炼。

成功进行锻炼的小建议或诀窍:

- 咨询具有 PD 专业知识的物理治疗师 (PT)。PT 可以与您一起制定符合您的兴趣并适合您的需求的锻炼计划。
- 选择您喜欢的事情——您将更有可能坚持下去!
- 搭档——一个锻炼伙伴可以让锻炼更愉快, 也可能让您更有责任感。
- 搭配——多样化是好的, 可以减少无聊感。
- 提前计划并安排您的锻炼——如果您把它当成一次会议, 您将更有可能适应它。
- 参加健身班, 比如有氧运动、太极、瑜伽、拳击或舞蹈。社交活动可以增加乐趣, 课程安排有助于定期参与。
- 追踪——记录您步行的分钟数或运动量。佩戴活动追踪器来监测您的日常步数。使用分钟数或步数设定步行目标。体验成功会让您有成就感, 并激励您坚持下去!

锻炼指南

正如我们所讨论的, 研究揭示了运动对 PD 患者的益处。需要更多的研究来确定专门针对 PD 患者的最佳运动量。除了 PD 运动研究之外, 我们还参考了美国运动医学会 (ACSM) 的国家运动建议来为我们的建议提供信息。

有氧运动	<ul style="list-style-type: none">▪ 每次 ≥30 分钟, 每周 3-5 次, 中等强度至高强度。▪ 任何运动量都是有益的。▪ 慢慢开始, 逐渐增加时间。
力量	<ul style="list-style-type: none">▪ 在非连续的日子里每周进行 2-3 次, 训练每个主要肌肉群。▪ 每个运动两组, 每组重复 8-12 次。▪ 使用器材、运动带、重物或您自己的体重来提供阻力。
柔韧性	<ul style="list-style-type: none">▪ 每周至少进行 2-3 天。▪ 每次拉伸保持 30-60 秒, 直到有紧绷感或感到轻微不适, 重复 3-4 次。▪ 柔韧性练习在肌肉唤醒时 (锻炼后) 最有效。
平衡性	<ul style="list-style-type: none">▪ 每周进行 2-3 天, 每次 20-30 分钟。▪ 锻炼应该挑战平衡性、灵活性和协调性。▪ 舞蹈和太极是可以改善 PD 患者平衡性的活动示例。

身体活动的作用

积极的生活方式对健康的益处是众所周知的。然而，许多成年人过着久坐的生活（坐得太多），并且没有进行足够的身体活动。由于行动能力、情绪和动机方面的挑战，PD 患者有变得久坐不动的风险。然而，在一些指导下，通过变得更加积极和参与锻炼，有可能走上改善健康的轨道。

“锻炼”和“身体活动”有什么区别？

参与锻炼和采取积极的生活方式是不同但同样重要的问题。锻炼是指参与有计划、有结构的项目，包括有氧运动、力量训练、柔韧性练习和平衡训练。例如，有氧运动每天只需 30 分钟就可以完成。您在一天中剩余时间里所做的事情也非常重要，会对您的整体健康产生重大影响。身体活动包括全天进行的非久坐行为（例如，遛狗、购买生活必需品和做家务）。您的身体活动水平会影响 PD 对您的一般行动能力的影响。

怎样才能增加我的身体活动？

一般来说，对于 PD 患者来说，重要的是尽量减少坐着、斜倚或躺着的时间，最大限度地增加站立和行走的时间。坐得太多会导致身体更僵硬，使行动更具挑战性。以下是一些增加身体活动的方法：

- 白天每坐一个小时，站起来走至少 5-10 分钟。
- 参加日常活动，例如做家务和庭院劳动。
- 参与社区娱乐活动，以帮助提高整体活动水平。
- 使用活动跟踪器并逐渐增加每天的步数。这将帮助您实时监测身体活动水平。

锻炼基础知识

如果您对自己进行安全锻炼的能力有所担忧, 建议您咨询您的医生或物理治疗师。物理治疗师可以帮助您制定一个对您安全有效的锻炼计划。

椅子靠墙:为了清楚起见, 本手册中的所有锻炼都是在简单的背景下使用椅子进行的。然而, 在您的家中, 请始终将椅子靠墙放置。这增加了椅子的稳定性并提高了您的安全性。

考虑您的姿势:在整个锻炼过程中请注意您的姿势, 并使用图片作为参考。这有助于确保您在不给颈部或背部造成压力的情况下, 从锻炼中获得最大的好处。

支撑您的头部:在您躺着做锻炼的时候, 在头下面的地板上放一条折叠的手巾, 使您的颈部处于一个中间的位置。不要把它放在脖子下面。

让锻炼具有挑战性:本手册包括不同的强度锻炼挑战级别。目标是在锻炼力量的同时保持锻炼的挑战性, 从而最大限度地从每次锻炼中获益。选择每次锻炼的级别, 以使该组的最后几次重复具有一定难度。如果您可以在轻松且不休息的情况下继续锻炼, 那么您应该慢慢地增加重复次数或进入下一个级别。

呼吸:重要的是, 在本手册中的任何锻炼中都不要屏住呼吸。如果您发现自己屏住呼吸, 试着大声数出您的重复次数。

记录日志:每天记录您的锻炼是跟踪您的活动和养成日常锻炼习惯的好方法。本手册结尾处有一份日志样本。



锻炼计划

第一部分:有氧运动

有氧运动能提高您的呼吸频率和心率,并可以改善您的整体健康状况。

有氧运动类型:

- 快走
- 骑行
- 慢跑
- 游泳

建议的有氧运动活动量:

每周:每次 ≥ 30 分钟,每周 3-5 次,中等强度至高强度。

建议的有氧运动强度:

定义“强度”

- **谈话测试:**确定您是否以所需强度进行锻炼的一种方法是使用谈话测试。在中等强度的运动中,您应该可以说话,但不能唱歌。如果您只能说只言片语,那将被视为高强度运动。
- **评估您的运动量:**使用标准化量表,例如感知运动量表或 RPE。该量表以 1 (极轻微活动) 到 10 (极限努力活动) 的量表衡量您的感知运动量。目标是在大约 6 级,或者您所说的“有点难”的级别上进行锻炼。与您的物理治疗师一起学习如何有效地使用这个评估量表。

RPE 评分表	感知运动量表
10	<p>极限努力活动 感觉几乎不可能坚持下去。 完全喘不过气来,无法说话。 不能维持超过很短的时间。</p>
9	<p>非常困难的活动 很难保持运动强度。 几乎无法呼吸,只能说只言片语。</p>
7-8	<p>剧烈活动 有点不舒服。 呼吸短促,只能说一句话。</p>
4-6	<p>适量活动 呼吸沉重,可以进行简短的交谈。 还算比较舒适,但明显变得更具挑战性。</p>
2-3	<p>轻微活动 感觉您可以维持几个小时。 可以轻松进行呼吸和对话。</p>
1	<p>极轻微活动 几乎不费力,但比睡觉、看电视等多点。</p>

步行是一种有氧运动



虽然有许多不同类型的有氧运动,但我们想强调步行,因为它几乎可以在任何地方进行,并且可能已经成为您日常生活的一部分。此外,您可能已经注意到您走路姿势的变化是 PD 早期征兆之一。有些人可能会注意到手臂摆动幅度减少、步幅变小和/或步伐变慢。研究表明,随着时间的推移,PD 患者往往走得更慢,走路的时间更少。然而,研究也表明 PD 患者能够通过参与步行计划来提高步行的质量、数量和速度。

提高步行质量的关键:

- 迈出更大的步伐
- 脚后跟着地
- 摆动您的手臂
- 站直身子
- 走快点
- 跟着节拍走*

***许多 PD 患者可以通过使用节拍器或听特定节拍的音乐来提高步行质量和速度。节拍提供了一个提示,有助于使步行更加自动化。物理治疗师可以教您如何最好地利用这些提示来改善您的行走。**

第二部分:力量训练

力量训练是任何锻炼项目中另一个非常重要的部分。研究表明,力量训练可以改善 PD 患者的力量、平衡性、行走和一般行动能力。

力量训练的类型:

- 利用您自己的体重(例如,俯卧撑或深蹲)。请参阅 11-22 页。*
- 使用力量训练器或运动带。
- 尝试力量训练机/健身器材。

建议的力量训练量:

- 在非连续的日子里每周进行 2-3 次。
- 完成每组 8-12 次重复,每次 3 组(一些肌肉群可从更多的重复中受益,如本手册中的一些锻炼所示)。

建议的力量训练强度:

- 慢慢开始并监测反应:如果您刚开始一个力量训练计划,从本手册中所列的 1 级锻炼开始,并根据您的反应增加训练量。持续 1-2 天的少量肌肉酸痛是正常的。
- 锻炼的最后 1-2 次重复应该具有挑战性。如果您能够轻松地完成最后 1-2 次重复,可能是时候增加重复次数或进入下一个级别的锻炼了。

***在本手册中,我们举例说明了使用您自己的体重进行的锻炼,因为您可以在任何地方使用最少的设备进行这些锻炼。**

深蹲 - 1 级

目标:加强腿部的大肌群,有助于您从椅子上站起来、走路和爬楼梯。

- 靠墙放置一把标准高度(17-19 英寸)的椅子。
- 背对墙壁站立,脚跟坐在椅子前约 6 英寸,双脚分开与臀部同宽(或比臀部稍宽)。
- 将自己身体放低至坐姿高度。确保双脚承受相等的重量。
- 慢慢恢复站立姿势。



**完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。**

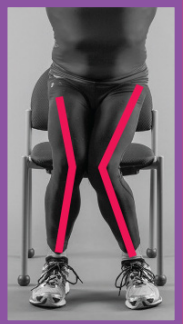


常见错误

不要让膝盖超过脚
盖超过脚
趾。



不要让膝
盖并拢



准备好迎接挑战了吗？

如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



微蹲：慢慢地把身体放低，好像要坐下一样，但要在站着和坐着之间停下来；慢慢恢复站立姿势。

3 级



全蹲：慢慢地把身体放低，好像要坐下一样。刚坐下就停下来，然后恢复站立姿势。

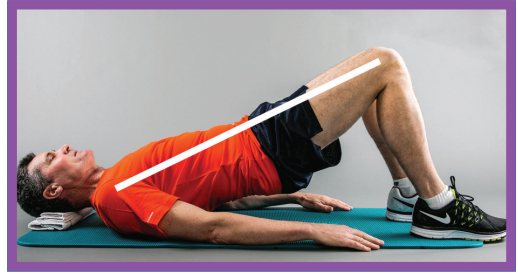
**完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。**

手臂位置：在这个练习的三个级别中，手臂都可以交叉或向身体前方伸直。选择您感觉最舒适的方式。

抬臀 - 1 级

目标:加强腿部的大肌群, 有助于您从椅子上站起来, 走路和爬楼梯。

- 仰卧, 膝盖弯曲, 双脚平放在地板上, 双臂放在身体两侧。
- 根据需要将一条折叠的毛巾放在头下, 使您的颈部处于中间位置。
- 臀部向上抬离地面。试着从肩膀到膝盖形成一条直线。
- 逐渐放低, 回到起始位置。



**完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。**

常见错误

不要将上背部抬离地面。



准备好迎接挑战了吗？

如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



抬起手臂：双臂向上伸直，手掌相对。在始终将手保持在该位置的同时，进行 1 级抬臀运动。

3 级



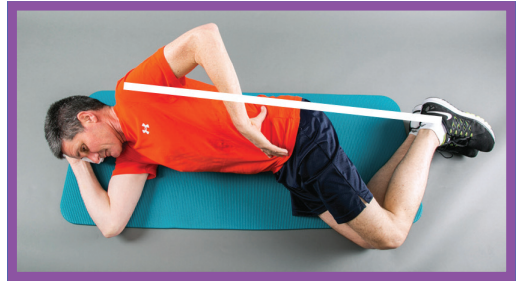
伸出手臂：将您的手臂向侧面展开，并保持一定角度。在始终将手保持在该位置的同时，进行 1 级抬臀运动。

**完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。**

旋髋 - 1 级

目标:加强臀部的肌肉,有助于在您走路时保持稳定。

- 侧卧,用卷起的毛巾或枕头支撑头部。
- 弯曲膝盖和臀部,使肩膀到臀部再到脚之间呈一条直线。
- 抬起上侧膝关节,同时双脚并拢。



完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做 2-3 次。

常见错误

抬起膝盖时, **不要**让臀部向后旋转。在整个动作过程中,您的上臀部应该保持在下臀部的正上方。



准备好迎接挑战了吗？

如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



手和膝盖：双手和膝盖着地时，以与上一页 1 级旋髋锻炼相同的动作抬起膝关节。在不旋转或扭曲腰部的情况下，尽可能地抬起。



完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。

抬腿时，**不要**让脊柱扭曲。保持背部挺直。



躯干稳定 - 1 级

目标:加强支撑脊柱的躯干肌肉,有助于您保持直立姿势。

- 双手和膝盖跪在地板上。收拢下巴,向下凝视。
- 保持背部处于中间位置(不要拱起或圆背)。请注意这个姿势。这个练习的目的是在整个过程中保持这个姿势。
- 慢慢地抬起和放下左臂,不要让躯干有任何运动。完成一组后切换成另一只手臂。

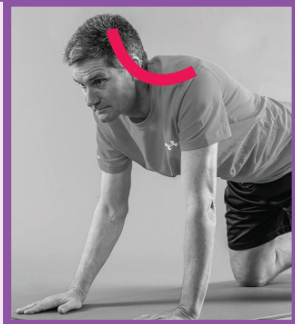


注意:您不必完全举起您的手臂。在保持背部挺直的同时,尽可能地抬高即可。

**完成 3 组。
每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。
每周做 2-3 次。**

常见错误

不要抬头或伸长脖子。



不要让您的肩膀或臀部转动



准备好迎接挑战了吗？

如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



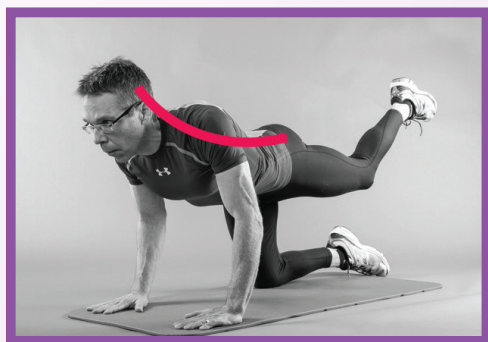
单腿：抬起您的左腿。在左侧做 10-20 次。切换到右腿。

3 级



双腿交替：左右腿交替抬起。重复 10-20 次。

不要拱背。与 1 级练习一样，在保持背部平直的同时，尽可能抬高您的腿。



俯卧撑 - 1 级

目标:加强您的胸部、手臂和躯干, 有助于改善姿势。

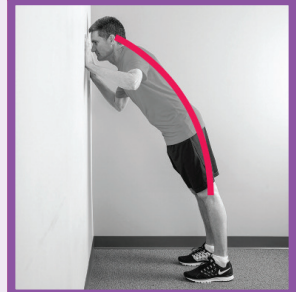
- 面向墙壁站立。
- 双手放在前面的墙上, 与肩膀成一直线, 距离略宽于肩膀。
- 肘部弯曲, 慢慢地将自己朝着墙放低。保持身体挺直, 收拢下巴。
- 将自己推回到起始位置。



完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。

常见错误

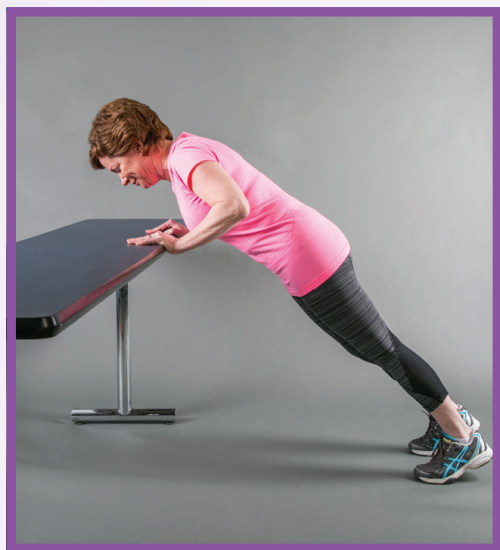
臀部**不要**向前弯曲, 也不要让下巴将头部朝向墙面。



准备好迎接挑战了吗？

如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



柜台俯卧撑：将双手放在柜台或沉重桌子的边缘与肩膀同宽（确保您靠在桌子上时它不会滑动）。根据需要使用面巾或毛巾垫手。

3 级



膝盖俯卧撑：弯曲膝盖，脚踝交叉，做标准的俯卧撑。

完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。

踮脚跟 - 1

目标:加强腿部肌肉, 有助于您行走和爬楼梯。

- 面向墙壁站立, 将双手放在墙上以保持平衡。
- 尽可能高地抬起脚趾。

**完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。**



准备好迎接挑战了吗？

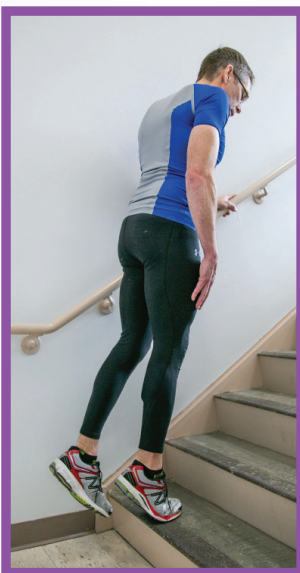
如果您已经掌握了基础知识，何不尝试下一个级别呢？

2 级



单腿着地：进入 1 级踮脚跟的起始姿势。单膝弯曲。用单腿踮脚跟。换另一边，然后重复。

3 级



单腿放在楼梯上：抓住栏杆保持平衡的同时，在楼梯边缘用单腿踮脚跟。

楼梯可以让您的脚后跟稍微低于脚趾，从而增加运动的范围。

完成 3 组。每组应包括 8-12 次重复。
每组之间休息 15-30 秒。每周做
2-3 次。

第三部分：柔韧性练习

柔韧性练习或拉伸运动是 PD 患者日常锻炼的另一个重要组成部分。PD 的两个主要症状，运动迟缓（运动缓慢）和身体僵硬，会使 PD 患者面临失去肌肉长度或关节运动范围的风险。这是因为僵硬可能会导致运动范围较小，例如在行走时摆动臂幅度减少或迈出较小的步伐等。拉伸还有助于减少僵硬和肌肉痉挛带来的不适。

柔韧性练习的类型：

- 静态自伸展（请参阅 24-27 页）
- 瑜伽
- 被动拉伸（由其他人进行拉伸）

建议的柔韧性练习量：

- 每次拉伸保持 30-60 秒，每侧重复 2-3 次。
- 对于大多数成年人来说，建议每周拉伸 2-3 次。
- 然而，帕金森病患者可能会从每天做一些拉伸运动中受益。

建议的柔韧性练习强度：

- 拉伸时不要弹跳；仅保持姿势即可。
- 不要拉伸到疼痛的程度。

伸展小建议 或诀窍！

- 拉伸时不要屏住呼吸。
- 如果在肌肉唤醒后（例如散步后）进行拉伸，效果可能会更好。

髌屈肌拉伸

目标:增加臀部的运动范围以改善姿势。



- 站在椅子前,单膝跪地。如有需要,用枕头或折叠毛巾垫住膝盖。
- 在保持直立姿势的同时,将您的臀部向前移动,直到您感觉**后腿前部**有拉伸感。如果您感觉不到拉伸,请将前腿向前迈出一大步,并将臀部收在身下。

保持拉伸 30-60 秒。每侧重复 2-3 次。每周做 2-3 次。

常见错误

不要拱腰。



转体

目标:增加颈部、躯干和肩部的运动范围,以提高您在日常活动中更轻松的运动能力。

- 仰卧,膝盖弯曲,双脚平放在地板上。
- 将双臂呈“T”形(向两侧伸出,手掌朝上)。
- 轻轻收拢下巴,将头转向一侧。双腿向另一侧放下,同时保持手臂和肩膀在垫子上。
- 在另一侧重复。



保持拉伸 30-60 秒。每侧重复 2-3 次。每周做 2-3 次。

常见错误

当您放下双腿时, **不要**让您的手臂和/或肩膀抬起。



腓绳肌伸展

目标:增加臀部的柔韧性,这可能会提高您在走路时迈出更大步伐的能力。



- 站在带有安全栏杆的楼梯底部。您也可以使用一个小盒子或脚凳。
- 将一只脚放在第一个台阶上。膝盖伸直,脚踝放松。
- 臀部前倾,保持背部挺直
- 弯曲您站立的腿来增加伸展度。

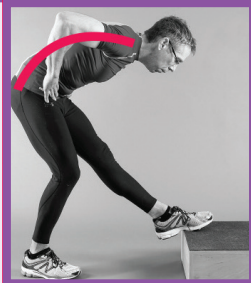


保持拉伸 30-60 秒。每侧重复 2-3 次。每周做 2-3 次。

常见错误

不要弯腰或低头。

不要试图用手去触碰您的脚趾。



小腿伸展

目标:增加脚踝的柔韧性,以提高您在行走时迈出更大步伐的能力,以及从坐姿过渡到站立姿势的能力。

- 双手或前臂靠在墙上,单腿向后退一大步。
- 弯曲前膝,同时保持后膝伸直(呈弓步姿势)。
- 后脚跟蹬地。您应该感觉到小腿后部有拉伸感。



保持拉伸 30-60 秒。每侧重复 2-3 次。每周做 2-3 次。

常见错误

不要转动脚跟。双脚应该直接指向墙壁。
不要让您的脚后跟离开地面。



第四部分：平衡训练

PD 患者在平衡方面有一些困难是很常见的。这本小册子中的许多锻炼方法可以通过增加腿部和躯干肌肉的力量和柔韧性来帮助改善平衡。

但是,如果您对自己的平衡性有所担忧(即,感觉不稳并经历绊倒、差点跌倒或摔倒),建议您与物理治疗师一起进行一次完整的平衡评估。

提升平衡性的运动类型：

- 步行锻炼(请参阅 9 页)
- 力量训练(请参阅 10-22 页)
- 柔韧性练习(请参阅 23-27 页)
- 太极或舞蹈课

建议的平衡训练量：

- 力量训练可以在非连续的日子里每周进行 2-3 次。
- 柔韧性练习可以每天进行,也可以每周至少 2-3 天。
- 大多数日子要以中等强度步行 10-30 分钟,每周总计 150 分钟。
- 太极或舞蹈可以每天进行,也可以每周 2-3 次。

建议的平衡训练强度：

- 有关有氧运动、力量训练和柔韧性练习强度的具体信息,请参阅本手册的第一、二和三部分。
- 对于其他平衡活动,我们建议您咨询物理治疗师,以帮助指导您进行适当、安全且具有挑战性的平衡计划。

锻炼日志

锻炼日志							
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
耐力训练							
每天的步数或步行分钟数							
其他身体活动							
力量训练							
深蹲	2-3次/周: 每次3组, 每组重复8-12次						
抬臀	2-3次/周: 每次3组, 每组重复8-12次						
旋髋	2-3次/周: 每次3组, 每组重复8-12次						
躯干稳定	2-3次/周: 每次3组, 每组重复10-20次						
俯卧撑	2-3次/周: 每次3组, 每组重复8-12次						
站脚跟	2-3次/周: 每次3组, 每组重复8-12次						
柔性练习							
髋屈肌拉伸	2-3次/周: 每次3-4组, 每组坚持30-60秒						
转体	2-3次/周: 每次3-4组, 每组坚持30-60秒						
腘绳肌伸展	2-3次/周: 每次3-4组, 每组坚持30-60秒						
小腿伸展	2-3次/周: 每次3-4组, 每组坚持30-60秒						
平衡训练							
您今天感觉怎么样?							

锻炼日志(续)

锻炼日志							
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
耐力训练							
每天的步数或步行分钟数	5765	5957	6209 游泳 21分钟	6890	8209 庭院劳动 31分钟	9830	10345!
其他身体活动							
力量训练							
深蹲	✓		✓				
抬臀	✓		✓				
旋髋		✓		✓		✓	
躯干稳定		✓		✓		✓	
俯卧撑		✓			✓		
踮脚跟		✓		✓		✓	
柔韧性练习							
髋屈肌拉伸			✓		✓		✓
转体			✓		✓		✓
腘绳肌伸展		✓		✓		✓	
小腿伸展		✓		✓		✓	
平衡训练							
太极拳	✓				✓		
舞蹈		✓		✓			
您今天感觉怎么样?	特别棒!	很好	很好	很好	特别棒!	特别棒!	特别棒!

致谢

特别感谢我们的锻炼模特,感谢他们在本手册编写过程中付出的时间和支持。没有他们的慷慨贡献,就不可能有这本手册:

Mary O'Donnell

John Wardley

Frank Driscoll

我们还要感谢多年来从帕金森病社区获得的宝贵见解。这些见解塑造了本手册的内容,我们希望这些内容能使其他帕金森病患者受益。

我们还要感谢那些协助进行深思熟虑的审查和提供支持的个人:

Marie Saint-Hilaire, MD, FRCPC

Cathi Thomas, RN, MS, CNRN

Katy Hendron, PT, DPT

Rochelle Panichelle, PT, DPT, FAAOMPT

Cristina Colon Semenza, PT, MPT, PhD

Nicole Sullivan, MSPT, OTRL

Kimberly Neuffer

请访问我们的网站下载其他出版物:

<https://www.apdaparkinson.org/resources-support/download-publications/>



AMERICAN
PARKINSON DISEASE
ASSOCIATION

Strength in optimism. Hope in progress.

帕金森病 手册





apda **AMERICAN
PARKINSON DISEASE
ASSOCIATION**
Strength in optimism. Hope in progress.

PO Box 61420
Staten Island, NY 10305
1-800-223-2732
apdaparkinson.org

APDA 国家康复资源中心
波士顿大学
1-888-606-1688
rehab@bu.edu

本出版物由以下公司(机构)提供大力支持:

Genentech
A Member of the Roche Group