

4類訓練 保持機能

鍛煉運動主要分為四個範疇：

- 1 帶氣運動，除了可保持身體整體機能，有研究發現如患者做足夠帶氣運動，腦部血液運行良好，對延緩病情大有幫助。
- 2 肌肉強化運動，主要鍛煉大肌肉，例如四頭肌、手腳肌肉等。
- 3 平衡力訓練，主要是站着及坐着進行的運動，或在平地進行障礙步行訓練，患者需要跨過障礙物來練習平衡力。
- 4 手眼協調訓練，例如穿珠、砌積木等的小運動。



鼓勵活動 保持心境開朗

認知障礙症患者未必願意配合做運動，這點家人要理解並耐心鼓勵、幫助患者。高銘麗解釋，認知障礙症患者有以下三個特徵，引致患者漸漸不願意接觸其他人及拒絕活動：



▲ 參加太極班，可接觸外界，亦是很好的運動鍛煉。

家人協助 天天運動

高銘麗說，運動對認知障礙症患者大有好處，但不是各種運動都適合，故建議先由物理治療師進行評估，因應患者病情及能力設計適合的運動，整個運動訓練約為八至十堂。

「大多數轉介見物理治療師的患者活動能力欠佳，故最初主要幫他們建立運動習慣。教他們進行伸展運動、帶氣運動及練力運動；然後教導家人如何在家居幫助患者做運動訓練，之後慢慢增加運動時間及難度，每星期上二至三堂，大約一個月就完成八堂。」高銘麗說。

如患者願意在家中做運動，家人便毋須帶患者到醫院進行運動鍛煉。不過她明白很多時患者在家會扭計，這時家人可多加鼓勵，或帶患者外出活動散步，亦是很好的運動。有需要時可到醫院的物理治療部，該處有較多器材選擇及充滿運動氣氛，患者較樂意運動。

3 平衡力訓練，主要是站着及坐着進行的運動，或在平地進行障礙步行訓練，患者需要跨過障礙物來練習平衡力。

研究發現，患者如在病情初發時進行適切訓練，除了保持良好的活動能力外，認知退化亦可延緩。

3 在有扶手裝置的地方進行上落斜路訓練，可練平衡力。

2 踩單輪及負重提腿，可鍛煉腳部大肌肉力量。

4

用椅子支撐，步行踏地面上不同質地物料，可幫助練習平衡。

延緩退化

認知障礙運動鍛煉



示範：養和醫院適體能教練梁慧



2 踩單輪及負重提腿，可鍛練腳部大肌肉力量。



3 在有扶手裝置的地方進行上落斜路訓練，可練平衡力。



4

用椅子支撐，步行踏地面上不同質地物料，可幫助練習平衡。



雖然認知障礙症病情無法逆轉，但患者只要得到適切照顧、及早進行運動鍛煉，可以大大延緩退化過程。以下由物理治療師為大家解構運動對改善病情的好處。

撰文：陳旭英 攝影：陳旭英 設計：梅振光

趁早鍛煉 減慢退化

養和醫院物理治療師高銘麗說，早期的認知障礙症患者，除了記憶力衰退，無法處理新近的記憶外，身體活動能力仍然良好。為免病情發展至中後期時四肢協調及活動能力都受影響，及早進行運動鍛煉，不但可以減慢整體退化過程，患者亦會較精靈。

高銘麗說：「物理治療師會為患者作評估，因應其能力而設計適合的運動。早期活動能力仍良好的患者，應爭取時間多做運動，以保持活動能力。」

養和醫院物理治療師
高銘麗

改善家居環境

認知障礙症發展到中期，患者的平衡力會較差，容易在家中跌倒。高銘麗解釋，這是因為患者無法判斷當前環境是安全還是危險，加上平衡力漸漸轉差而造成。所以這時候患者除了要多進行平衡力的訓練外，物理治療師亦會教導家人如何改善家居環境，減少患者跌倒機會，例如移走一些不穩固的家具如有輪的椅子，又或清理地上的雜物，保持走廊通道暢通，又或在走廊及浴室加裝扶手等。



練習寫毛筆字，亦是鍛練手眼協調的好訓練。



馬會耆智園為患者提供多類型活動訓練。