

罕見疾病--小腦萎縮症的運動方法

黃梅貞/台中市大德國中

小腦是我們中樞神經系統中非常重要的構造，小腦的功能包括了動作的協調、肌肉張力的調節，以及姿勢與步伐的控制。小腦有病變時就會出現許多的症狀，其中最重要的就是運動及平衡失調，小腦萎縮症患者無法很平順流暢的完成一個動作，而動作的執行速度也會變慢。我們可以看到小腦萎縮症患者的肢體會搖搖晃晃的（如企鵝般），動作的準確度也會變差。

一般人在擁有健康時都把健康視為理所當然，但是一聽到罹患小腦萎縮症這病症時，等於是被判了『死刑』。小腦萎縮症患者可能因此而心情不佳，也沒興趣參與活動，導致身心狀態急速惡化，更因為缺少活動，導致身體機能下降，所以要規律適度的運動，從事不同種類、項目的運動，可以產生不同的運動效果與樂趣。

本校1名學生因罹患小腦萎縮症，6歲才開始會走路，國小五年級時因為開始走路跌倒，母親為了安全就開始讓該生坐輪椅，但該生可以自行扶樓梯扶手上樓，但隨著年紀增加，行動力因小腦萎縮的病變而讓其行動不再那麼以前那樣自在，為了讓其每天規律的運動繼續享有運動的樂趣，在身體上、心理上對小腦萎縮症患者都有正面積極的效果，也能夠經由運動獲得到成就感。以下幾項運動為小腦萎縮症患者可以進行之活動：

一、肌耐力運動

- (一) 屈膝仰臥起坐：平躺、雙手置於胸前或身體兩側，膝蓋彎曲（角度不拘），腳底貼於地面，利用腹肌收縮使肩胛骨離開地面即可，再回復平躺。（視小腦萎縮症患者個人狀況，量力而為）

二、伸展操的重點在強調肩頸及腕部肌群的伸展

- (一) 手部及腕部伸展

- (二) 肩、頸部肌群的伸展（肩部運動：站、坐皆可。）

1、聳肩

- (1) 挺直背肌。
- (2) 下顎貼於胸前，雙肩向上聳起，吸滿氣。
- (3) 保持十秒鐘。
- (4) 慢慢放鬆肩膀的力量，調整呼吸至完全放下雙臂（需時十秒鐘）。
- (5) 反覆十次。

2、肩部上舉

- (1) 雙手拿寶特瓶或空手，掌心朝前，手肘先彎曲呈直角。
- (2) 手臂向上伸直，再回復手肘彎曲的姿勢。
- (3) 反覆十次。

3、擺臂運動(強化胸肩肌群)

- (1) 兩臂半握拳前平舉，下擺至身體斜後方。
- (2) 接著向上擺動至過頭。
- (3) 反覆十次。

三、籃球運動



修正設備高度至 100 公分



修正器材 (用排球代替籃球)

四、傳球運動



以有限的活動關節來進行傳接球

五、彈性球運動



協調性練習非常適合小腦萎縮症患者

六、足球運動



足背踢球（運用學生腳踝可動關節範圍內來做運動）

七、滾球運動



用較輕的槌球讓同學來投擲

各項活動結合肢體技能、智力、情緒、團體適應、休閒娛樂和比賽競技等功用，需要之肢體動作要求較少，場地及器材簡易，對於小腦萎縮症患者的體能、休閒活動、團體互動及競爭合作的訓練，具備多重復健與促進健康的功能，是達成健康心理的良好管道。投球對一般人而言或許是個再容易也不過的動作，但是對小腦萎縮症患者而言，這卻是一個要再三反覆練習的動作。所以；上列活動就是這樣一個適合小腦萎縮症患者的運動，不僅是一項很好的娛樂，也是一種治療與運動。