

帕金森病的运动建议

帕金森病是一种神经系统的渐进性疾病，以震颤、僵硬、运动缓慢和平衡障碍为特征。

锻炼和体能训练可以改善许多运动和非运动性的帕金森病症状。



有氧运动

3天/周，每天每次至少30分钟的连续或间歇性的运动，强度为中度至剧烈程度

类型: 连续的、有节奏的活动，如快走、跑步、骑自行车、游泳、有氧运动课等

注意事项: 由于存在步态僵硬、低血压、心率反应迟钝的风险，需要关注安全问题。可能需要监护。



请咨询专门研究帕金森病的物理治疗师，以获得全面的功能评估和建议。



力量训练

2-3个非连续日/周，每次至少30分钟，练习主要肌肉群10-15次；以阻力、速度或力量为主。

类型: 上/下肢的主要肌肉 如使用举重机、阻力性运动带，手握轻/中度的额外重量或利用自身体重来增加阻力。

注意事项: 肌肉僵硬或姿势不稳定可能会妨碍关节的运动幅度。



安全第一: 女性经期间在服药者。如果担心独自运动不安全，建议有人陪同。



平衡性 & 多任务练习

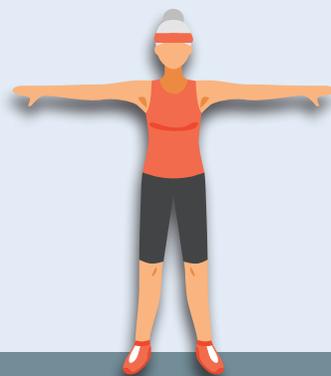
2-3天/周，如果可能的话，每天进行整合

类型: 多方向踏步、重心转移、动态平衡活动，大幅度运动，多任务练习如瑜伽、太极拳、舞蹈、拳击等。

注意事项: 安全方面的担心包括认知和平衡的问题。练习时根据需要可以抓握住稳定的东西。有时练习可能需要有人监护。



随着时间的推移，修改和递进你的常规锻炼方式是很重要的。



伸展运动

2-3天/周，但每天进行，效果更佳

类型: 保持深呼吸的持续拉伸或在运动前进行动态拉伸

注意事项: 可能因为屈曲的姿势、骨质疏松症和疼痛，伸展运动需要调整。



每周参加150分钟的中度至剧烈运动

经美国运动医学学院许可改编



帮助热线: 800.473.4636/Parkinson.org