

坐式經絡瑜珈操先導計劃

(陳偉雄---區域物理治療師)

2.6.2017



引言

- 智障人士的跌倒是宿舍常見意外之一，特別是對步入老齡
- 物理治療師就 服務使用者的**肌能**和 **認知能力**，設計相應的 **互動運動班**，運動模式以輕柔及 輕運動量為主，延緩老化情況

「坐式經絡瑜珈操」

- 透過經絡運動原理，訓練四肢協調，可能有效於改善服務使用者平衡力，從而防止摔倒
- 治療頻率、療程
二零一六年七月 至二零一六年九月(共**12** 週, 每週**5** 天)
- 運動班學員人數：50人
- 時間：每天約**30**分鐘

測量工具

柏格氏平衡量表（**Berg balance scale**，**BBS**）

- 廣泛應用於老人介定摔倒風險之量表 和作為平衡力改善的評估工具
- 我們籍此量表 試圖研究「坐式經絡瑜珈操」**能否改善服務使用者的平衡力**

研究對象取選標準

- 可以單獨行走或行走時需要監督
- 可以跟蹤簡單指令，完成特定測試
- 符合條件的舍友：**13** 位

計劃的理念、工作手法

- **跨專業合作的成果：**
是次計劃得到 全體職員參與, 協助和帶動學員運動, 而復康導師以生動活潑的手法帶領
- **多媒體輔助方式:**
拍攝有趣味性的坐式經絡瑜珈光碟招式從而帶動學員學習, 投入活動
- **瑜珈操 簡單易學安全**

研究結果

- 這次研究探討**經絡瑜珈操**對改善服務使用者平衡力的成效，從測試的分數看來，參加者是有進步
- **13** 位符合測試的服務使用者, **柏格氏平衡量表**總分的前後變化在統計學上顯注的(**Paired T-test , $p < 0.05$**)

日後發展

- 這次研究為將來更大型的相關研究提供基本概念和 參考數據
- 將來應該擴大人數取樣、採用更多的測試來確定它的功效
- 增加評估人員一位作評估工作 以減低結果偏差
- 持續推廣有趣味的保健運動，並且利用**創意將不同運動元素結合**，提高服務使用者的平衡力，**有效預防跌倒**

坐式經絡瑜珈操 (每個運動10次)



1. 樹式 (補肝)



2. 蓮花凌波式
(補腎)



3. 蝴蝶式
(祛濕)



4. 手少陰式
(疏肝)



5. 摩天式、風吹樹式
(補肝)



6. 三陰交摺穴
(祛濕)

動作停留時維持 5 下便可



7. 大補肝腎式
(補肝腎)



8. 懶人伸腰式
(補腎)



9. 坐船式
(補腎)



10. 元氣養生功
(補心肺)



11. 蓮花逍遙式
(疏肝)



12. 結尾式(摩腹)
(補腎)