

# 老年帕金森病运动障碍给予五禽戏锻炼效果分析

吕朴仙 张艳宇\*

云南省中医医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i4.15434

**[摘要]** 目的: 分析老年帕金森病 (Parkinson disease, PD) 运动障碍给予五禽戏锻炼的效果。方法: 选取我院 2023 年 1 月—2023 年 12 月期间收治的 118 例 PD 运动障碍患者作为本次研究对象, 并根据随机数字法将患者平均分为对照组和实验组。对照组给予多巴丝肼片药物治疗和常规康复训练治疗, 实验组在对照组的基础上增加五禽戏锻炼。比较两组患者在康复训练前后的运动能力、平衡能力以及细胞免疫水平。结果: 康复训练后, 两组患者的 FOGQ 和 UPDRS-III 评估分值以及总体、左右、前后平衡指数检测结果均低于康复训练前, 而且实验组均优于对照组 ( $P < 0.05$ )。康复训练后, 两组患者的细胞免疫水平均优于康复训练前, 且实验组优于对照组 ( $P < 0.05$ )。结论: 老年 PD 患者在常规治疗和康复训练的同时给予五禽戏锻炼能有效改善患者的运动能力以及平衡能力, 同时提高细胞免疫水平, 值得临床广泛推广使用。

**[关键词]** 帕金森病; 运动障碍; 五禽戏; 平衡能力

中图分类号: R742.5 文献标识码: A

## Analysis of the Effect of Five Animal Play Exercise on Movement Disorders in Elderly Parkinson's Disease Patients

Puxian Lv, Yanyu Zhang\*

Yunnan Traditional Chinese Medicine Hospital

**Abstract:** Objective To analyze the effect of Wuqinxi exercise on elderly Parkinson's disease (PD) patients with movement disorders. Method: 118 patients with PD motor disorders admitted to our hospital from January 2023 to December 2023 were selected as the subjects of this study, and were randomly divided into a control group and an experimental group according to the random number method. The control group was treated with Dobasil tablets and conventional rehabilitation training, while the experimental group received five bird play exercises in addition to the control group. Compare the exercise ability, balance ability, and cellular immune level of two groups of patients before and after rehabilitation training. After rehabilitation training, the FOGQ and UPDRS-III evaluation scores, as well as the overall, left-right, and pre post balance index test results of both groups of patients were lower than before rehabilitation training, and the experimental group was better than the control group ( $P < 0.05$ ). After rehabilitation training, the cellular immune levels of both groups of patients were better than before rehabilitation training, and the experimental group was better than the control group ( $P < 0.05$ ). Conclusion: In addition to conventional treatment and rehabilitation training, administering Wuqinxi exercise to elderly PD patients can effectively improve their physical and balance abilities, as well as enhance their cellular immune levels. It is worthy of widespread clinical promotion and use.

**Keywords:** Parkinson's disease; Movement disorders; Wuqinxi; Balance ability

### 引言

帕金森病 (Parkinson disease, PD) 又称“震颤麻痹”, 多发于中老年人群<sup>[1]</sup>。如未得到及时治疗, 可能导致患者丧失自理能力, 生活品质受到严重影响。临床治疗多以药物、手术和康复治疗为主, 药物治疗的并发症较多, 手术治疗效果较好但价格昂贵, 且并不适合所有的 PD 患者, 康复训练能有效改善运动障碍, 其具有效果, 并发症少以及价格经济等优点, 受到广大患者及家庭的青睐。本文主要是对我院收

治的 59 例 PD 运动障碍患者给予五禽戏锻炼康复治疗, 旨在为临床治疗 PD 运动障碍患者提供更多的参考数据。现报道如下。

### 1 资料与方法

1.1 一般资料 选取我院 2023 年 1 月—2023 年 12 月期间收治的 118 例 PD 运动障碍患者作为本次研究对象, 并根据随机数字法将患者平均分为对照组和实验组。两组患者的一般临床资料相比, 无明显差异 ( $P > 0.05$ ), 具有可比性。

详见表1。

表1 两组患者的一般临床资料相比[ $\bar{x} \pm s$ , 例]

组别	例数	性别		平均年龄 (岁)	平均病程 (月)
		男	女		
对照组	59	40	19	65.2±3.4	41.7±5.8
实验组	59	39	20	64.8±3.1	42.1±5.7
X <sup>2</sup> /t 值		0.038		0.668	0.378
P 值		0.845		0.506	0.706

### 1.2 方法

对照组患者每日用温水送服3次多巴丝肼片(生产企业:上海罗氏制药有限公司,国药准字:H10930198),根据患者病情每次0.5g~1g。同时给予对照组患者常规康复训练,指导患者根据自身情况适当完成屈膝、下肢伸展、平卧位屈髋、下肢肌肉负重耐力训练、踝关节背屈,以上5个动作一个循环为1组,每天循环5~8次,每个动作需做到位但不超15s每个动作<sup>[2]</sup>。

实验组在对照组的基础上增加五禽戏锻炼。五禽戏锻炼的顺序为虎、鹿、熊、猿、鹤,每个动物动作2个,安排专业人员进行一对一指导1周,并在每天下午固定时间播放五禽戏锻炼视频,直至患者或家属能全部掌握。主要锻炼如下:虎的动作为扑、举;鹿为奔、抵;熊为晃、运;猿为摘、提;鹤为飞、伸。五禽戏共计10个动作,起势调息以虎起鹤收势,再引气归元,周一至周五每天锻炼30~50min。锻炼强度以患者无心悸、呼吸困难等为宜。

以上两组患者康复训练均持续训练4个月。

表2 两组患者康复训练前后运动功能评估比较( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	FOGQ		UPDRS-III	
		康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后
对照组	59	12.50±2.94	11.12±2.47*	23.53±2.50	21.09±2.01*
实验组	59	12.37±3.11	9.76±2.04* <sup>a</sup>	23.21±2.58	19.03±1.88* <sup>a</sup>
t 值		0.233	3.261	0.684	5.749
P 值		0.816	0.002	0.495	0.000

注:与康复训练前相比,\*P<0.05,与康复训练后对照组相比<sup>a</sup>P<0.05。

表3 两组患者康复训练前后的平衡能力检测结果比较( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	总体平衡		左右平衡		前后平衡	
		康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后
对照组	59	5.77±0.91	4.14±0.83*	3.92±1.12	2.28±0.71*	4.88±0.94	3.41±0.83*
实验组	59	5.80±0.93	3.07±0.69* <sup>a</sup>	4.02±1.07	1.70±0.49* <sup>a</sup>	4.74±0.85	2.79±0.70* <sup>a</sup>

### 1.3 观察指标

(1)运动功能。评估两组患者康复训练前后的运动功能,采用帕金森病评定量表第三部分运动症状(UPDRS-III)<sup>[3]</sup>评分,评估分数为0-108分,评估分数与运动能力呈反比。再采用冻结步态问卷(Frozen gait questionnaire, FOGQ)法进行评估患者的运动功能,总分24分,得分越高说明运动功能越差。(2)平衡能力。在两组患者接受康复训练前后给予平衡指数检测,包含总体、前后和左右平衡指数,平衡指数的检测采用美国Biodex公司提供的平衡测试仪,检测数值与平衡功能呈反比。(3)细胞免疫水平检测。两组患者入院时以及康复训练后清晨抽取空腹静脉血5mL,并送入血液检测中心检测血清CD3<sup>+</sup>、CD4<sup>+</sup>、CD8<sup>+</sup>、自然杀伤细胞(Natural killer cell, NK)水平。细胞免疫水平检查采用贝克曼流式细胞仪进行检测。

### 1.4 统计学分析

采用SPSS 26.0统计学软件进行数据处理。计量资料均符合正态分布,以( $\bar{x} \pm s$ )表示,组间比较采用两独立样本t检验,组内比较采用配对t检验;计数资料以相对数表示,组间比较采用X<sup>2</sup>检验,以P<0.05为差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 运动功能比较 对照组和实验组患者在接受康复训练前,FOGQ和UPDRS-III评估分值差异不明显(P>0.05);康复训练后,两组患者的FOGQ和UPDRS-III评估分值均低于康复训练前,且实验组优于对照组,差异均具有统计学意义(P<0.05)。见表2。

### 2.2 平衡能力比较

t 值	0.177	7.615	0.496	5.164	0.849	4.386
P 值	0.860	0.000	0.621	0.000	0.398	0.000

注: 与康复训练前相比, \*P<0.05, 与康复训练后对照组相比 \*P<0.05.

2.3 细胞免疫水平比较

表4 两组患者在接受康复训练前后的细胞免疫水平比较 ( $\bar{x} \pm s$ , %)

组别	例数	CD3 <sup>+</sup>		CD4		CD8 <sup>+</sup>		NK	
		康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后	康复训练前	康复训练后
对照组	5	44.78±3.48	49.21±4.02*	33.36±2.46	36.18±3.17*	23.22±2.88	25.18±2.44*	28.34±3.23	32.49±3.57*
	9								
实验组	5	44.65±3.40	65.38±4.67* <sup>a</sup>	33.59±2.42	41.20±3.84* <sup>a</sup>	23.10±2.79	27.00±2.59* <sup>a</sup>	28.51±3.50	36.21±3.89* <sup>a</sup>
	9								
t 值		0.205	20.157	0.512	7.744	0.230	3.929	0.274	5.412
P 值		0.838	0.000	0.610	0.000	0.819	0.000	0.784	0.000

注: 与康复训练前相比, \*P<0.05, 与康复训练后对照组相比 \*P<0.05.

帕金森病运动障碍疗效观察[J].齐齐哈尔医学院学报,2023,44(9):808-813.

3 讨论

[2]朱书月,叶小青,彭娟娟,等.帕金森病运动障碍康复的研究现状[J].国际老年医学杂志,2021,42(3):182-185.

PD 在中医学中归属于“颤证”范畴,发病因素多与肝、肾、脾、心等脏腑功能失调有关,涉及气血津液失衡,以及内风、痰湿、淤血等有关<sup>[4-5]</sup>。五禽戏记载于《后汉书·方术列传·华佗传》,曰:“吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。”五禽戏整体运动刚柔并济、外动内静,且五种动物分别对应肾、肝、脾、心、肺脏腑<sup>[6]</sup>。因此患者在进行五禽戏锻炼时可同时锻炼经络、关节和脏腑,进一步起到舒筋通络、通利脏腑和活血化瘀的作用,再联合常规康复运动能显著提升缓解临床症状的效果,提升患者的运动能力和平衡能力<sup>[7]</sup>。

[3]曲艳,李晓红,孙亚南,等.汉化版 MDS-UPDRS 与传统 UPDRS 评测帕金森病的比较分析[J].中国康复理论与实践,2019,25(8):936-939.

综上所述,老年 PD 患者在常规治疗和康复训练的同时给予五禽戏锻炼能有效改善患者的运动能力以及平衡能力,同时提高细胞免疫水平,值得临床广泛推广使用。

[4]李文嵩,高晗,李文涛.中医药治疗帕金森病的研究进展[J].中西医结合心脑血管病杂志,2020,18(8):1244-1246.

[参考文献]

[5]孙雪,梁建庆,何建成,等.帕金森病的中医辨证治疗[J].西部中医药,2021,34(2):131-133.

[1]盛威,王田,段佰龙,等.经颅磁刺激联合运动疗法治疗

[6]杨慧,娄欣然,李亚楠.五禽戏锻炼对老年帕金森病运动障碍患者的影响[J].中医药通报,2023,22(3):26-28.

[7]杜珊珊.五禽戏的健身特点及对老年人免疫功能的调节作用研究[J].中国免疫学杂志,2021,37(7):867-869.

作者简介:

吕朴仙(1981.09-),女,汉族,云南宣威人,本科,主管护师,研究方向为康复护理。