

## 中風病人練瑜伽 改善平衡力

中風病人康復後會受到程度不一的後遺症影響，嚴重者會癱瘓卧床，後遺症較輕微者活動能力也會下降。美國一項研究發現八星期的瑜伽訓練，可提升病人的身體功能，增強信心與平衡力，有助減低因跌倒而骨折的風險；研究更打破醫學界認為中風後六個月是康復黃金期的說法，不少已中風超過六個月的參加者，練習瑜伽後身體機能均有大改進。

### 特別設計簡單伸展招式

研究由印第安納大學（Indiana University）進行，邀請 47 名中風康復者參加，大部份中風超過半年，逾七成是男病人，部份人已曾因行動不穩跌倒受傷再入院。研究人員讓參加者選擇參加瑜伽班，或不接受康復治療，只觀察健康情況。結果有 37 人參加為期八星期的瑜伽練習，他們練習的瑜伽招式經研究人員特別設計，適合體弱的中風病人進行，包括最基礎的坐及站立練習，以及簡單的瑜伽伸展招式，例如「鴿式」（Pigeon pose）及「山式」（Mountain pose）等。

研究在瑜伽班完成後，比較兩組參加者的身體狀況，結果顯示瑜伽組的平衡力測試成績遠勝另一組病人，他們練習瑜伽後自覺對能夠穩定走路的信心增強，不論是大跌倒或小跌倒的次數也較以前減少；抑鬱情緒也有顯著改善。研究人員表示，最初較難說服中風病人練習瑜伽，尤其不少男病人視瑜伽為女性運動，也有患者擔心無法應付高難度動作，但病人普遍上堂數周後，已發現瑜伽的好處。

