

• 康复论坛 •

太极拳训练与偏瘫康复

于敏华 王卫东

[关键词] 太极拳;运动疗法;偏瘫;康复

中图分类号:R493 文献标识码:A 文章编号:1006-9771(2002)07-0447-02

太极拳运动中的立体螺旋运动模式与现代康复医学中 Bobath 技术、PNF 技术等训练中某些运动形式十分相似。在运用现代康复技术的基础上,我们将太极拳的力学原理和训练方法引入偏瘫康复中。

1 太极拳运动符合现代康复原理

1.1 太极拳的运动方式 太极拳是由练身、练意、练气三者结合而成,是一种有意注意下的“周身一家”、“劲走螺旋”的整体立体化运动。螺旋或对角线运动可以增加对运动神经元的刺激,提高其兴奋性。太极拳强调意念运用的重要性,这与现代康复强调有意注意不谋而合。太极拳十分重视眼法的运用,这有助于偏瘫患者有意注意的形成以及视空间能力的提高。在康复训练时配合太极拳呼吸训练法很重要,呼吸应深、长、匀、缓,并与动作协调配合。太极拳特别注重腰的训练,要求腰为主宰,以身带臂。现代康复也十分强调腰和躯干的训练,强调由近而远的训练原则。总之,太极拳的运动方式是比较合理的康复运动方式。

1.2 太极拳的内劲训练 太极拳要求在特定的意识支配下,使身体各个部分的活动达到高度协调,产生整体的“内劲”。可以把内劲理解为合理的运动模式。没有经过训练的人,在日常生活中形成了种种不合理的用力方法,太极拳称之为“僵劲”。为此,太极拳设计了“催僵化柔”的训练方法,将这些不合理的、僵硬的运动模式“柔化”为合理的、放松的运动模式,这种训练对偏瘫的康复同样有意义。

太极拳的劲力分多种类型,如:沾、粘、连、随、朋、挤、按、捋等。在偏瘫康复中,我们使用最多的是“朋劲”和“挤劲”,其次是“按劲”和“捋劲”的训练。

1.3 站桩训练 站桩是保持一定的姿势,在意识的指导下进行的静力训练。现代康复也注重偏瘫患者的站

位训练,如站位平衡训练、患侧负重练习等。我们常用的太极拳站桩式有:无极桩、起势、收势、半马步、侧推桩、朝阳桩、川字桩、大字桩、丁步、金鸡独立、开合桩、升降桩、一字步等。

2 太极拳训练在偏瘫康复中的应用

太极拳与康复的训练重点都是恢复正确的运动形式和控制能力,而不是力量和速度。太极拳特别强调肢体活动的流畅和连贯,动作柔和、缓慢,动作运行路线处处带有弧形,对偏瘫患者的功能改善很有帮助。

2.1 训练原则:①太极拳训练的顺序:头和躯干是顶、脊、腰;上肢是肩、肘、腕、手、手指;下肢是髋、膝、踝、足、足趾;训练以腰、脊、躯干为先,侧重手部及上肢的功能训练;②上肢应以伸肌群运动为主,屈肌为辅;下肢应以屈肌群运动为主,伸肌为辅;加强肌力和平衡的训练;肌肉协同和牵拉技术的运用。

2.2 训练方法

2.2.1 上肢运动功能训练 医生训练患者“意气运动”、“身手放长”,诱导患肢使用朋劲(手背向上向外展的动作,即上肢伸肌群的劲力活动)弧行运动。在患肢稍有力时可灵活掌握阻抗训练;可与现代康复的本体感觉神经肌肉促通技术相结合,以对角线模式 D2 屈曲和对角线模式 D2 伸展进行。

2.2.2 平衡训练 主要结合太极拳“无极桩”进行,身体自然端正站立,自然呼吸,两脚横开与肩同宽,两膝微屈,两臂自然下垂身侧,两掌心贴大腿外侧,五指自然伸展,散开、目视前方。患者做患侧下肢负重练习,健侧和患侧下肢重心转换。身体重心由一条腿过度到另一条腿上时,要求速度均匀缓慢,细心体会双下肢的感觉才有效果。要适当掌握时间和运动量;注意膝关节保持微弯,不能有膝过伸。

2.2.3 步态训练 多数偏瘫患者用健侧下肢持重,建议他配合太极拳的桩功训练,结合太极拳弓步、行步练习。

2.2.4 单势训练 太极拳的许多招势有不同的训练侧重,在应用时可以根据患者的实际情况,选择相应的招势,进行单势练习。我们常选用的招势包括“云手”、“白鹤亮翅”、“野马分鬃”等。

2.3 太极拳训练在偏瘫各期康复中的应用

基金项目:吉林省中医药管理局中医药科学技术研究基金 2000—2001 年度重点课题(吉中医药 2000-L02)。

作者单位:1.130041 吉林长春市,吉林大学第三医院康复医学科(于敏华);2.130021 吉林长春市,吉林省第二中医院康复医学科(王卫东)。
作者简介:于敏华(1954),女,副教授、副主任医师,中国康复医学会老年专业委员会委员、中国老年学会医学专业委员会委员,主要研究方向:大脑可塑性的神经康复医学研究。

2.3.1 早期(软瘫期) 以训练躯干为主,主要是床上翻身训练,以腰脊旋转为主。上身在先,下体在后,以腰为主导,腰脊用力旋转,肩背及上肢向体前上方尽力伸,下肢随上体运动而动,运动顺序是髋、膝、踝。

2.3.2 痉挛期 主要是将太极拳的“挤劲”引入康复训练。患者 Bobath 握手,前伸或上举,尽最大可能将双肘伸直,身体前伸至极限,使肢体尽可能地放长。

2.3.3 偏瘫恢复期 可根据不同的功能障碍,选择不同的运动方法,如站桩、单势、内劲训练等。我们特别推荐“云手”这一拳势。

3 太极拳运动对康复医师的要求

在训练中医生的手不离开患者的手或身体部位,

细心体会患者的用力模式,灵活运用“沾、粘、连、随”等太极拳方法,诱发患者潜能和引导患者活动。太极拳训练,特别强调动作缓慢,通过慢练调整身法、修正错误,“催僵化柔”。训练指导者应让患者全身放松,注意力集中于正确的运动形式,抑制错误的运动形式,适当示范,让患者体会到“劲”的感觉,反复学习。

太极拳刚柔相济、快慢相间,使身心和肢体各部位得到平衡的锻炼。经过临床观察,我们发现太极拳训练对中枢神经系统损伤后偏瘫恢复期的康复很有帮助。

(收稿日期:2002-04-22)