

调查：练耐力平衡减疼痛 糖尿病周边神经病变 一套简单运动可改善

本地有近50万名糖尿病病患，当中约15%至25%有周边神经病变问题。国大苏瑞福公共卫生学院的调查显示，一套简单运动能改善病患的身体功能并减少疼痛。

李熙爱 报道
leeheeai@sph.com.sg

糖尿病周边神经病变患者詹迪然因脚步神经线受影响而走路不平衡，多年来跌倒了近20次，但他自一年半前定期进行一套简单运动后情况改善，如今还能独自到国外山区远足四小时。

糖尿病病患詹迪然（59岁，神学讲师）约20多年前患上糖尿病周边神经病变（diabetic peripheral neuropathy），导致他的神经线受损，触感不好并无法平衡。他无法直走，爬楼梯时也得抓住扶手，经常无故跌倒的他因此不敢常出外走动。

一年半前，他参与新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院的一项调查时接触了一套简单运动，起初由物理治疗师指导，过后他每周两三次在家自行运动，每次10至20分钟。

詹迪然说：“我感觉肌肉较有力，走路也较平稳，这些都让我更有信心到外行走或活动。以前我出国时会跌倒，现在的我甚至有勇气到任何地方，最近还到

斯里兰卡的山区远足四小时，无须依靠拐杖。”

本地有近50万名糖尿病病患，当中约15%至25%有周边神经病变问题。神经病变目前无法医治，病患一般会减少行动避免跌倒。

然而，詹迪然参与的国大苏瑞福公共卫生学院调查显示，一套简单运动能改善病患的身体功能并减少疼痛。

这套运动有五大部分——屈曲伸展、加强关节、锻炼耐力、训练静态平衡以及动态平衡。共有150多名糖尿病周边神经病变患者在2014年至2017年之间参与调查，一半进行这套运动，另一半没进行以作为“控制组”。

调查发现，病患进行运动半年后，坐下并站立五次的速度，从原本的14秒快了约两秒半；从椅子上站立并行走三米，再转身走回椅子坐下的时间，也从原本的约11秒快了约1.14秒。相比之下，控制组在这方面的改善没那么显著。

此外，病患身体的疼痛减

少，对自己的平衡感也更有信心。

负责调查的苏瑞福公共卫生学院助理教授卡维达·文卡塔拉曼医生（Kavita Venkataraman）告诉《联合早报》，一般病患都会因为脚部触觉不再灵敏而减少活动，如此一来身体变得虚弱，更容易跌倒，导致恶性循环。医生和病患都会担心多运动会增加受伤的风险，因此只求保持现状。

她说：“这一套运动的强度和冲击量非常低，没有病患因此受伤或出现疼痛等副作用。他们所进行的运动不是坐下，就是能抓住椅子和墙壁以保持平衡。”

本地医院目前还没采用这套运动，研究团队正探讨如何推行。文卡塔拉曼建议，医院或许能把这套运动录制成短片，让病患观看，再让他们回家练习。

这一套运动的强度和冲击量非常低，没有病患因此受伤或出现疼痛等副作用。他们所进行的运动不是坐下，就是能抓住椅子和墙壁以保持平衡。

——卡维达·文卡塔拉曼医生