

頭痛電子報 第178期

發行人：台灣頭痛學會

發刊日期：民國 108 年 8 月

【本期內容】

HOT 偏頭痛的太極心身治療- 高銘骨外科診所 李連輝醫師	P2
HOT 9/28 秋季南區頭痛讀書會	P10

各位頭痛學會的會員大家好:

偏頭痛的藥物治療雖然日新月異，但非藥物治療仍占有一席之地且提供病患一定的治療效果，這次很榮幸能邀請到在整脊與太極治療偏頭痛學有專精的李連輝醫師，以他多年來致力於太極心身治療處理偏頭痛的經驗跟大家分享，李醫師並以此為基礎提出太極拳的模式並發表文章，非常不容易，希望會員們在閱讀完此篇電子報之後，也可考慮來學習並推廣太極在偏頭痛病患的治療。

電子報主編：施景森醫師

秘書處報告：

1. 2019 台灣頭痛學會年度學術研討會議日期為 11 月 16-17 日共兩日，分別會在台南台糖桂冠酒店，及台南奇美博物館內舉辦，歡迎各位會員先預留時間起來參加，11/16 眷屬也會安排一日遊行程(十鼓文化園區+奇美食品幸福工廠)(自由參加，名額有限，須繳費)。11/17 日下午參觀博物館館藏(專人導覽、自由賞析都可)，讓嚴肅的學術會議，多一些輕鬆的人文課程。

台灣頭痛學會 敬邀

偏頭痛的太極心身治療 (Tai Chi Mind-Body Therapy for Migraine)

高銘骨外科診所 李連輝醫師

全台偏頭痛人數約 160 萬人，偏頭痛更被世界衛生組織定義為 20 大失能疾病之一，影響病患生活品質甚鉅。雖然針對偏頭痛的治療與預防準則，這幾年來國內外學者已有一些共識，且一直有新的藥物與治療方式被提出，但非藥物的治療方式，如神經調節治療、認知行為及心身治療(Mind-Body Therapy, MBT)等，亦受許多病患的青睞，在此特別提出太極的心身治療(Tai Chi MBT)於偏頭痛的應用，希望能提供臨床醫師於門診時給予頭痛病患另一種的治療建議及嘗試。

誠如前面所言，心身治療廣泛應用於許多慢性疾病與疼痛疾病，尤其是偏頭痛，美國神經學會(American Academy of Neurology, AAN)於 2008 年提出心身治療的一些科學依據〔1〕，其回顧心身治療應用於一些神經疾病的方法與療效，並根據臨床實驗的證據作了等級分類，結果顯示心身治療常用的方法包括冥想、放鬆、吐納、瑜珈、太極拳、氣功、催眠、生物回饋等；可應用於全身痛、背頸痛、腕隧道症候群、頭痛、纖維肌痛症、多發性硬化症、癲癇、肌肉病變、中風、老化、巴金森氏症、過動症等；有數個研究顯示，心身治療於偏頭痛的治療上有很強的證據；但於其他神經疾病方面，因臨床實驗較小及對照組不適當的關係，證據強度有限。

另外於 2003 年的一篇文章亦提到心身療法於各種疾病的應用效果與證據強度，有強烈證據：包括心肌梗塞、癌症、失禁、開刀、失眠、偏頭痛、壓力性頭痛與慢性腰痛等，中等強度證據：退化性關節、類風濕、高血壓等〔2〕。

太極拳和八段錦的心身治療應用於偏頭痛病人的效果方面，2017 年的一篇研究顯示，經 12 週的太極拳和八段錦的運動後，於大腦功能性磁共振造影(Functional Magnetic Resonance Imaging, fMRI)檢查顯示病人於腦部胰島(insula)、內側顳葉(medial temporal lobe)與被殼(putamen)等位置大腦灰質的體積有明顯的增加，但接受太極拳和八段錦運動的兩群病患其大腦灰質的增加並無差別〔3〕。

以下介紹我這 15 年來所研究及發表的太極拳模式(Tai Chi Chuan Model)和太極操(Tai Chi Exercise)給大家做參考:

I. 站立太極拳模式(Stance Tai Chi model): 以運動方向為中心均衡簡易站立太極拳模式〔4〕。方法學:七楊式太極招數,置於四個運動方向,馬步和弓步兩站姿加上開閉動作來連接。馬步站樁:雲手-(左右方向);倒攆猴/金雞獨立/分腳(上下方向)。弓步站樁:攬雀尾、棚、履、擠、按(前後方向);野馬分鬃/單鞭(旋轉方向)。

(附圖及說明僅供參考)





Fig. 8. Basic arm postures during Tai Chi Motion

II. 坐、躺太極拳模式(Sitting and Lying Tai Chi model):研發以運動方向來解釋

“短架坐、躺太極拳的模式”來觀察中風病人功能性改善成效〔5〕。

方法學: 收集 18 位病情已穩定(中風後大於 6 個月)且失能程度輕至中重度的中風病人(Modified Rankin Scale: 2-4)。

以四個運動方向(前、後、左、右)及使用楊式太極九個招數來解釋“短架坐、躺太極拳的模式”；每個病人於三個月期間共參與 12 次(每次 90 分鐘)的太極老師的指導訓練課程，且每天在家需做分三次共 60 分鐘的太極運動。

(附圖及說明僅供參考)



III. 太極操模式(Tai Chi exercise models: Arms put on chest and head)

(1) 躺姿太極操 (雙手置於胸部) [6]

目的:助病人穩定自律神經及全身伸展運動

1. 扭毛巾(Photo 1): 似太極"雲手"招式

預備動作：平躺屈膝，雙手放在胸前，縮下巴，全身放鬆。

Step 1：鼻子深吸一口氣，將氣吸到腹部。接著慢慢地用口自然呼氣，手往右邊平放，頭往右方轉，雙膝往左方平放擺下(身體自然鬆)。

Step 2：以腰來帶上半身,手往右邊持續伸直，腰部稍用力往左扭轉到底，隨著用嘴吹或喉嚨慢慢稍用力呼同時身體用力扭,至呼完所有氣,動作就原地終止，身體完全放鬆。

Step 3: 等自然呼吸 3~5 次後，慢慢將身體回到預備動作。再往反方向重複同樣運動，左右來回 3-5 次。注意每動作因深呼吸，所以中間要自然呼吸 3~5 下的休息，不能過度換氣，否則會頭暈。

(Photo 1, 附圖及說明僅供參考)



2. 抬頭 - 抬臀(Photo 2) 抬頭:似太極"擠"招式 - 抬臀:似太極"起勢"招式

預備動作：平躺屈膝，雙手放在腹部(丹田)兩側，縮下巴，全身放鬆。

Step 1：鼻子深吸一口氣，將氣吸到腹部。

Step 2：吐氣，頭微微抬起，左手前伸摸到右腳大腿。

Step 3：回到平躺姿勢，慢慢吸氣，臀部同時抬起至可做到的高度，感覺脖子有稍微拉緊。

Step 4：用喉嚨呼氣，臀部回到床面，休息 3 個自然呼吸。

Step 5：慢慢吐氣，頭微微抬起，換右手前伸摸到左腳大腿。

Step 6：回到平躺姿勢，休息 3 個自然呼吸，再重複同樣的抬頭 - 抬臀運動 3-5 次。

一組的扭毛巾(3-5 次),抬頭 - 抬臀(3-5 次)完成後,可依個人狀況決定,來回扭毛巾(3-5 次),抬頭 - 抬臀(3-5 次)練習 3-5 次;一天可做 3-6 次。

注意事項：床上太極操的重點在於呼吸，而非動作是否做到位。呼吸速度要慢，注意是否流暢。另針對每個人的身體狀況，決定動作做到的程度，例如抬頭動作手若無法碰到大腿，只要身體有稍微抬起即可，不用強迫做。

(Photo 2, 附圖及說明僅供參考)



(2). 躺姿太極操(雙手至於頭部)〔7〕

目的: 助病人穩定自律神經及全身伸展運動,和頸部拉筋運動

1. 扭毛巾(Photo 3):

預備動作: 平躺屈膝, 雙手放在後頭部左右當支點。

Step 1: 鼻子深吸一口氣, 將氣吸到腹部。接著慢慢地用口自然呼氣, 頭部以右手為支點往右邊扭轉, 以頭來帶腰, 腰及雙膝往左方扭(自然呼氣, 身體自然鬆)。

Step 2: 以頭來帶下半身, 頭往右邊持續稍用力扭, 腰部及雙膝稍用力往左扭轉到底, 隨著用嘴吹或喉嚨慢慢稍用力呼同時身體用力扭, 至呼完所有氣, 動作就原地終止, 身體完全放鬆。

Step 3: 等自然呼吸 3~5 次後, 慢慢將身體回動作。再往反方向重複同樣運動, 左右來回 3-5 次。注意每動作因深呼吸, 所以中間要自然呼吸 3~5 下的休息, 不能過度換氣, 否則會頭暈。

2. 抬臀 - 抬頭 (Photo 3)

抬臀:

預備動作: 平躺屈膝, 雙手重疊置於後頭最凸部中央, 全身放鬆。

Step 1: 縮下巴後, 頭往雙手及枕頭方向壓, 以頭來腰、臀部, 抬至後頸完全伸展的高度(感覺脖子有稍微拉緊)後再以鼻深吸氣(因吸氣短, 動作的最後再吸), 想呼氣時動作就停止, 用口自然呼氣, 臀部回到床面, 休息 3 個自然呼吸, 再做抬頭運動。

抬頭:

Step 2: 用口吐氣、抬頭, 手交替往前伸摸到右腳大腿, 1-3 秒就回原位, 因時間太長會憋氣, 休息 3 個自然呼吸, 再續做抬臀運動。

Step 3: 重複同樣的抬臀 - 抬頭運動 3-5 次, 再換扭腰運動一天可做 3-6 次。

(Photo 3, 附圖及說明僅供參考)



太極拳和太極操的目的:太極拳依架式的動作大小其運動量大小有所不同之外，目的亦有所不同。大動作以鍛練、拉筋為主，中動作以放鬆筋、骨為主，小動作則以放鬆、調整自律神經為主。太極操在大動作和中動作時以拉筋來放鬆筋、骨為主，小動作時以放鬆、調整自律神經為主。

此外，建議的理想養生及治療的六大指標:

- I. 調身:**食(藥物、營養),運動。
- II. 調循環:** 1.血液.血流 2.心肺功能 3.喘、流汗:壓力解放。
- III. 調氣:** 意念、信心。
- IV. 調息:** 呼吸(胸、腹)、休息、睡眠。
- V. 調心:** 心情、心態、正向想法、步調、輕重緩急(急>重要>不急>不重要)。
- IV. 調靈:**精神、心靈、宗教信仰。

所以任何氣功、養生及治療，沒有說哪一種較好？只要以以上六大指標來衡量就比較不會有爭議。氣功:包含調身、調氣、調息，以降交感神經緊張度來調自律神經的平衡;有氧運動:加速脈搏、流汗來提高心肺功能，促進新陳代謝，即提高交感神經和荷爾蒙來釋放壓力來調整自律神經的平衡。

運動種類: **陽性的運動-有氧體操、跑、快走、游泳等**，目的為釋放壓力、提高心肺功能、促進新陳代謝、維持體力及耐力。**陰性運動-有柔軟體操、太極拳、太極導引、瑜珈、外丹功、圓極舞等**，目的為調整自律神經來調整心、身、靈。所以理想的運動應選一個合適自己的陽性有氧運動和一個陰性氣功運動搭配較適合。

以上所提的太極拳、太極操模式(站、坐、躺太極拳)，除了讓人人可隨時隨地打太極外，更希望藉由太極生活化及太極操等模式來作拉筋與放鬆運動，透過意念與呼吸的內觀來調節身、循環、心、靈等來均衡自律神經，促進免疫力與循環等，以提升心、身、靈、社會的功能，希望從改善體質來治療偏頭痛等慢性疾病，達到預防與治療效果，期望能達到防病、養生、強身、長生的最終目的。

Reference:

1. Wahbeh H et al. Mind–body interventions: applications in neurology. *Neurology* 2008 Jun 10;70(24):2321-8.
2. Astin JA et al. Mind- Body Science: State of the science, implication for practice. *J Am Board Fam Pract* 2003 Mar-Apr;16(2):131-47.
3. Tao J et al. Tai Chi Chuan and Baduanjin increase grey matter volume in older adults: a brain imaging study. *J Alzheimers Dis* 2017;60(2):389-400. doi: 10.3233/JAD-170477
4. Lee LH et al. Motion direction-oriented balanced short-stance Tai Chi mode, *JMMB* 2015 Sep.
5. Lee LH et al. Development of a Direction-Oriented Motion and Short-Seated and Lying Tai Chi (DOM-SSLTC) Model for Function Recovery in Stroke Patients. *Journal of Medical and Biological Engineering* 2018 Dec.
6. 躺姿太極操(雙手至於胸部) 助病人穩定自律神經, *康健雜誌* 2016.3.1(208 期)
7. 躺姿太極操(雙手至於頭部) *義大醫療醫訊* No.74, 2015



2019 秋季南區頭痛讀書會

親愛的醫師 您好：

很榮幸能邀請您參加"南區頭痛讀書會"(會議議程如下表)

衷心地期盼透過本次學術會議的交流，對於偏頭痛之治療能有所裨益。

竭誠地邀請您，並感謝您的支持！

主辦單位：台灣頭痛學會 Taiwan Headache Society

活動時間：108 年 09 月 28 日 (星期六) 15:00-18:15

活動地點：H20 水京棧國際酒店(高雄市三民區自由一路 100 號)

協辦單位：百靈佳殷格翰股份有限公司、台灣諾華股份有限公司

Time	Topic	Speaker	Moderater
15:00-15:20	Registration		
15:20-15:30	Opening	林高章 主任 台灣頭痛學會 理事長	
15:30-16:10	Restless leg syndrome & migraine	黃文柱醫師 活水神內	林高章理事長 奇美神內
16:15-16:55	Migraine & stroke	何柏陵醫師 高醫神內	施景森主任 高榮神內
17:00-17:20	Coffee Break		
17:20-18:00	Headache & dementia	盧相如醫師 高醫神內	王博仁院長 活水神內
18:00-18:15	Discussion & Closing	王博仁院長 活水神內診所	
18:15-	Dinner		

1. 本課程已申請神經學會教育學分。

2. 報名方式：

◆ QR Code 條碼或線上報名：<https://forms.gle/ULJokCsnBA1bMNbt7>

◆ 信箱報名：taiwan.head@msa.hinet.net

◆ 電話報名：06-281-2811 分機 57421，0911307000 李瑞琦秘書。



本電子報以電子郵件方式寄發內容包括台灣頭痛學會的會員通知事項,及頭痛相關文章。本園地公開,竭誠歡迎所有頭痛相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿,稿酬從優。敬請不吝指教,感謝您的支持!

聯絡人: 秘書 李瑞琦 會址: 台南市永康區中華路901號-全人醫療科辦公室

TEL : 06-2812811轉 57421 FAX:06-2816161

E-mail : taiwan.head@msa.hinet.net

學會網頁 : <http://www.taiwanheadache.com.tw/>
