



老年人常見的步態異常問題

◎林口長庚神經肌肉疾病科主治醫師 廖洺鋒



現職

林口長庚神經肌肉疾病科助理
教授級主治醫師

學歷

長庚大學醫學系

專長

一般神經疾病、周邊神經病、
神經痛



人類能以雙腿直立行走，需要神經肌肉系統、骨骼系統及心肺系統複雜精密的協調。隨著年齡的老化，各項系統功能產生的衰退，均會影響老年人的步態及行走能力。依據國外的統計，大於 80 歲的老人約有 60% 有步態異常的問題。

老年人若有步態異常的問題，會減低老年人獨自行走的能力及增加意外跌倒的機率，嚴重影響到後續生活自理的能力及生活品質，最終無法行走。本文介紹幾種老年人常見的步態異常問題，提供大家參考及注意。

一、身體系統性因素

老年人要能站立及正常行走，需要有最基本的心肺功能及體力。故身體系統性疾病，如心血管疾病、肺部疾病、肝腎疾病、電解質失調，感染及貧血等，都有可能限制老年人的體力，使老年人行走困難甚至臥床。

另一點值得注意的是，老年人經常需要服用多種藥物，許多藥物如鎮靜劑、抗組織胺、降血壓藥、抗憂鬱及抗癲癇藥物、安眠藥等副作用均有可能造成老年人的步態不穩。統計顯示，若老年人服用超過 4 種以上藥物，將使跌倒的機率上升。故面對有步態異常問題的老年人，初步應先評估基本的身體狀況及用藥紀錄。若罹患上述慢性疾病或同時服用多種藥物，需優先治療老年人原本的慢性病，及調整用藥。

二、骨骼系統

骨骼系統退化為另一類常引起老年人步態異常的問題的原因。通常骨骼系統退化會導致漸進式的步態異常，並合併退化部位的疼痛。常見造成的原因有：膝關節退化、脊椎骨骼系統退化如椎間盤退化突出、椎骨間韌帶鈣化，骨質疏鬆等。

膝關節退化會引起膝蓋腫脹及疼痛，患者會因膝蓋疼痛，無法負荷體重而難以行走。腰椎退化性疾病會引起老年人下背疼痛，若退化突出的椎間盤（俗稱骨刺）壓迫到腰椎神經根，會引起下肢麻痛及步態異常。

頸椎退化性疾病會造成頸部疼痛，雙上肢麻木；嚴重時退化突出的頸椎韌帶或骨頭會壓迫到脊髓本身，造成下半身麻木、四肢無力、無法行走及大小便失禁。老年人產生步態異常問題，在排除身體系統因素後，可注意是否有上述骨骼系統退化的問題。

三、神經系統

維持步態需要神經系統複雜的協調。在評估老年人全身性疾病及骨骼系統的狀況後，需後續評估神經系統是否產生異常。以下介紹另外幾類常造成老年人步態不穩的神經性原因。

● 腦中風

眾所皆知，老年人中風後會影響到老年人的行動能力。通常老年人因中風影響到運動系統，造成半側偏癱，便會步態異常。但中風的區域在小腦（影響到平衡感），感覺區（視丘），基底核（影響到動作協調），視覺區，同樣會造成步態異常。中風通常是突然發作，故老年人若在短時間內產生急性的步態異常，務必注意老年人的運動功能，平衡功能是否有喪失，及早至醫院就診，及早治療。

● 神經退化性疾病（如巴金森氏症）

當老年人的步態異常是漸進式、慢慢的惡化，需考慮神經性退化疾病。最常見的神經性退化疾病為巴金森氏症。患有巴金森氏症的老年人常會產生小碎步，身體向前傾，會不自覺越走越快向前衝。除了步態問題外，也會難以保持身體平衡感，容易跌倒。病人也會有四肢肢體僵硬、動作緩慢、面無表情等症狀。若有上述典型巴金森氏症症狀，應及早就醫，通常症狀會在使用藥物後改善。

● 水腦

水腦症的初期症狀為步態不穩，初期可能只是走路稍微不穩，有時會被

誤認為是巴金森氏症；但隨著疾病的進展，最後病人會有大小便失禁，記憶力也會變差。電腦斷層檢查會發現腦室積水。此疾病可以用外科手術治療，將腦部多餘的積水引流到腹部。若是典型的水腦症，病人的步態將會在手術後獲得改善。

● 周邊神經肌肉疾病

有些神經系統造成步態不穩的原因與骨骼系統的退化相關。如上述頸椎、腰椎退化性疾病會造成神經系統的壓迫，產生步態的異常。另有一類的疾病是單獨影響到四肢末梢神經或肌肉。多種疾病均會造成老年人的末梢神經病變，最常見的為糖尿病末梢神經病變。當老年人四肢末梢神經產生病變，病人會覺得四肢末梢麻木、觸感變差，感覺

不到地面，有的病人描述走路像「踩在棉花上」，而造成步態不穩。身體檢查會發現肌腱反射下降。

另一類的周邊神經肌肉病變是影響到肌肉，如皮肌炎或多發性肌炎，病人會感到近端大塊肌肉疼痛無力，引起步態異常。此類疾病較少發生於老年人身上；但若老年人產生此類疾病，需注意檢查是否有潛藏的癌病變。

● 結語

老年人產生步態不穩的原因十分多樣，也常常會合併數種原因。需要靠家屬提供詳細的病史資料，及醫師後續的身體檢查、神經學評估，才能確診。以上這幾大類會引起老年人步態不穩的原因，提供各位參考。☺



長智園 Everwise Garden
失智症日間中心 Dementia Day Care

- 三種空間設計日常活動區
- 半開放式多功能用餐區
- 戶外風景引入日光走廊
- 專業醫療團隊照護
- 多元豐富活動安排
- 福利/醫療諮詢或轉介
- 家屬支持團體及活動
- 失智症家屬衛教講座/訓練

一起來這兒坐坐吧~