

# 肌少症運動建議

## ■疾病簡介

肌肉減少症(Sarcopenia)的特徵是骨骼肌質量減少、肌力、肌耐力減弱，可能會造成後續失能、跌倒、功能退化等。雖然肌少症的發生主要與年齡增長相關，但其他例如廢用、營養不良、惡病質等也可能造成年輕人罹患肌少症。

## ■常見症狀

- 走路速度變慢。
- 握力下降：無法提重、擰毛巾。
- 行動吃力：從座椅起身、爬樓梯變困難。
- 易跌倒
- 體重減輕

## ■檢查

- 雙能量掃描儀(DXA)或生物電阻抗分析檢查身體肌肉量(BIA)
- 量測小腿圍
- 坐站測試
- 行走速度測試
- 握力測試

## ■處置

- 建議運動搭配充足營養；理想運動次數每週3至5天，每次20~30分鐘，包含：
  - 肌力訓練：使用啞鈴(或用寶特瓶裝水)、彈力帶進行阻力訓練
  - 心肺功能及耐力訓練：快走、游泳、腳踏車等
  - 增進柔軟度及平衡感：太極拳、拉筋、瑜珈等



■ **肌力訓練**：避免因缺乏活動造成肌肉萎縮，增加肌力。一天三回，每回20次，每次停留6-10秒。

### 腰、腹肌力訓練



### 下肢肌力訓練



### 上肢肌力訓練(使用彈力帶或啞鈴增加阻力)



### ■ 活動原則及小叮嚀

- 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知醫師尋求協助。
- 運動治療前建議先做暖身，再做肌力訓練，最後再做一次牽拉運動，減緩肌力訓練造成的緊繃感。

參考資料：

Santilli V, Bernetti A, Mangone M, Paoloni M. Clinical definition of sarcopenia. Clin Cases Miner Bone Metab. 2014;11(3):177-180

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#18

■ 制訂單位 / 制(修)訂日期：復健醫學部物理治療組/1110415

■ F-4200-OR-015 本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮