

癌後居家運動建議

■ 簡介

研究顯示運動對於大多數的癌友都是安全且有助益的，不論是在治療之前、當中以及治療完成後。運動可幫助提升生活品質、有精力完成生活中重要的事、面對治療中的副作用，也可能降低未來再發生癌症的風險。

■ 一般運動原則

- 治療當中及療程結束後盡可能恢復原本的日常活動，避免太過靜態的生活模式。
- 從簡單符合能力的體能活動開始，再循序漸進慢慢增加強度。
- 理想目標為每周進行累計150分鐘以上的中等強度運動；較虛弱者可先由每次10~15分鐘開始，再逐漸增加。
- 運動類型可包含伸展運動、肌力訓練及有氧運動。如：健走、慢跑、騎單車、游泳、瑜珈、太極等。

■ 安全注意事項

- 從事運動訓練前應先向專業人員諮詢，確認是否有特定的運動限制，尤其是有心肺疾患、腸造口、骨轉移，或平衡問題者。
- 有較高感染風險者，應避開人多擁擠的運動場所。
- 若感到頭暈、肢體腫脹、劇烈疼痛、視力模糊等情形，應立即停止運動並尋求專業人員協助。

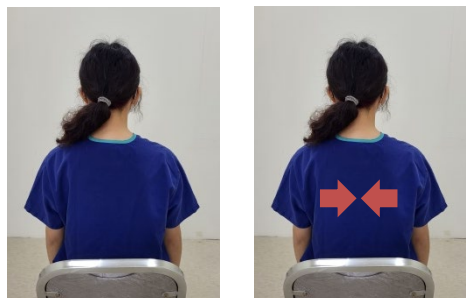


簡易居家運動示範

■ 暖身/伸展運動

肩胛骨運動

- 1.維持端正坐姿
- 2.吸氣並將兩側肩胛骨向後內縮夾緊
- 3.吐氣回到自然中立姿勢，共做10次



上肢伸展

- 1.吸氣並將雙臂向前方上舉
- 2.吐氣同時緩慢將手臂往下復位，共做10次



軀幹扭轉

- 1.坐姿下身體轉向右側，左手扶在右膝，右手扶後方椅背，停留3個呼吸
- 2.回正後換邊進行相同步驟，左右各5次



弓箭步伸展

- 1.雙腳張開與臀部同寬，單側腳向前跨大步(可扶椅背或穩固物)
- 2.前腳膝蓋彎曲(膝蓋不超過腳尖為原則)，後腿伸直腳跟不離開地面，停留3個呼吸
- 3.腳收回換邊進行相同步驟，左右各5次



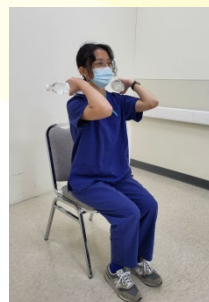
■ 上下肢肌力訓練

以下運動可視自身狀況選擇水瓶、沙包等(約0.5 kg)以增加負重。每組動作建議重覆10次，做1~2回。



肩部外展

- 1.吸氣雙手向兩側平舉，注意不聳肩
- 2.吐氣雙手緩慢向下放回



肘部屈伸

- 1.雙臂向前平舉與肩同高
- 2.保持肩膀穩定做手肘彎曲→伸直的動作



髖部屈曲

- 1.坐於椅子上，吸氣將單側大腿抬起離開椅面，吐氣緩慢放回，換邊重覆相同動作
- 2.注意維持身體中立不歪斜



坐站練習

- 1.坐於椅子前半部，雙手於胸前交叉，雙腳踩穩地面
- 2.將身體前傾起身站直，再慢慢彎曲膝蓋坐回椅子



踮腳尖

- 1.雙腳與臀同寬站直(雙手可扶椅背或穩固物)
- 2.吸氣雙腳腳跟向上抬起，吐氣時腳跟放下



髖部外展

- 1.站姿下單手於側面扶持椅背或穩固物
- 2.吸氣將腳向旁側抬(腳尖朝前不旋轉)，吐氣腳放下
- 3.換邊重覆以上步驟

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#25

制訂單位/日期：復健醫學部職能治療組/1140415

F-4200-CA-013

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