



珍愛自己・造就自己
今天您運動了嗎？



運動，就像一個存款的帳號，存得愈多能用的就愈多。運動的意義在於增強耐力與活力，對於心臟、體能、情緒與精神都大有幫助。讓運動成為您的健康推手，活力帶來更多希望！



動一動・健康活力多



要活就要動，要讓身體每個細胞都有活動力，就要靠自己。研究顯示，運動對癌症病友有正向的幫助，不只可以增進組織彈性、恢復體力，並且能強化體能。癌症病友常因為疾病或治療而產生身體痛楚，進而限制活動方式及內容，易造成肌肉緊繃和身體疼痛，更加不敢活動，進而造成心理壓力、情緒沮喪；當此惡性循環產生時，生活品質也隨之降低。

運動除了對生理健康有助益外，目前許多研究也發現運動對促進癌症病友的心理健康與精神愉悅有正面的幫助。



財團法人
癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION for CANCER CARE

諮詢電話

0809-010-580（鈴一鈴・我幫您）

台北希望小站

10058台北市中正區臨沂街3巷5號1樓

台中希望小站

40341台中市西區民權路312巷4-1號1樓

高雄希望小站

81355高雄市左營區翠峰路22號1樓

服務時間

週一至週六 9:00~18:00

基金會網址

<http://www.ecancer.org.tw>

台灣癌症資源網

<http://www.crm.org.tw>

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

銀行（ATM）轉帳／匯款

代號：017

帳號：20110647544

名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行



運動
健美



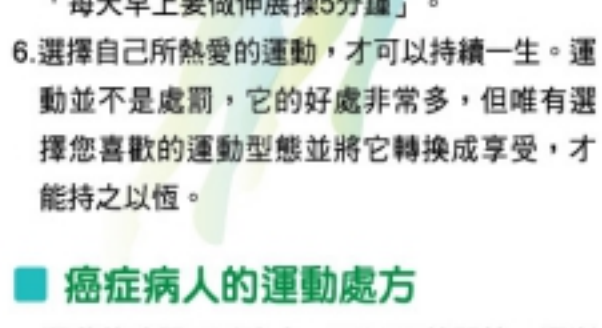
■ 運動的基本原則

癌症病友在醫師的許可下，增強耐力與活力是運動的主要目標。開始時，先找一、兩個您能夠掌握並且符合日常生活作息的運動，之後慢慢調整並設定自己能夠達到的目標。執行運動時有一些基本的原則，包括：

1. 治療期間是否能運動，應該請教醫療人員。如果有動手術，更應依醫療人員建議，選擇一些不影響傷口癒合同時又能維持關節和肌肉活動的動作。
2. 在各種累人的療程結束後，越快開始運動越好。所進行的運動必須是體力所允許的，可依個人每天體能狀況不同以及整體的健康情況而調整。建議由日常生活活動開始，自己能做的事不要別人幫您做，如此至少可以維持基本體力。再儘量將運動融入生活中，比如走路或騎單車上班，爬樓梯不要坐電梯，做家事也可以包含在運動計畫當中。
3. 做運動時不要貪多或操之過急，否則容易受傷。應該採漸進式的活動方式，依身體的狀況及特殊的情況去調整運動計畫，從適度的活動開始，逐漸增加時間、頻率和強度；例如開始先散步，待體力允許再逐漸增長時間或增加走路速度成為快走等。
4. 並非一定要做非常費力的運動。研究顯示，中等程度的運動即可達到功效。中等程度運動的定義為運動後最快的心跳速率增加介於65~75%之間（例如：您原來的心跳為80次／分，運動後的最快心跳應達到

122~140次／分，才可達到功效）。

5. 訂定明確的目標。像「保持身材」或是「多做運動」是較籠統的目標，比較具體的目標則是「每週二、四、六要走路20分鐘」、或「每天早上要做伸展操5分鐘」。
6. 選擇自己所熱愛的運動，才可以持續一生。運動並不是處罰，它的好處非常多，但唯有選擇您喜歡的運動型態並將它轉換成享受，才能持之以恆。



■ 癌症病人的運動處方

運動的時間可以先由一天15分鐘開始，逐漸增加到30分鐘以上。運動的頻率原則上是一週至少3次，但最好不要連續3天停4天，而應採隔日運動的方式較好。運動的效果是累積的，一次完成一整週所需的運動量並無法得到運動的好處，反而容易造成肌肉酸痛及運動傷害，且無法將運動計畫持之以恆。適度的運動並配合休息，可以提高體能使精力充沛、減輕壓力、減少焦慮及沮喪、並且刺激食慾。

經研究證實適合癌症病人且能增進心肺功能與生活品質的處方如下：

1. 走路，每週3~5次，每次20~30分鐘，活動目標為心跳速率增加67~75%。
2. 走路也可以改成慢跑、快走、游泳、登階或騎腳踏車等有氧運動；或者各種運動方式混合執行。
3. 至少必須持續六週以上，才能有顯著的成效。養成運動習慣後，最好能一直持續下去。



■ 家屬可以幫忙什麼？

在癌症病友運動的旅程中，家人的配合及陪伴是不可或缺的。有了家人的陪伴，運動對癌症病友就更具意義了。家人陪伴病友做運動的意義在於：使雙方的心情都能解放，且能有機會做更頻繁的溝通與互動；除此之外，陪伴者運動的附加效果是自己的體能也變好了！所以，家屬可以：

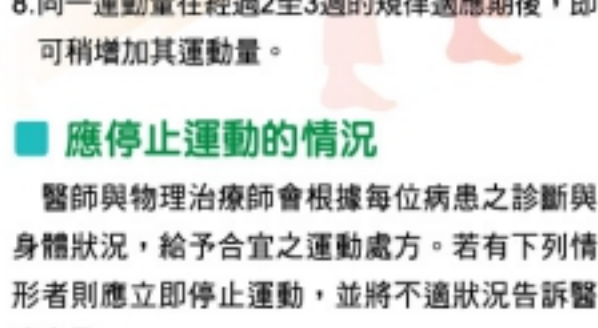
1. 陪伴病人一起散步或外出做運動；活動有伴時，比較能夠持續。
2. 鼓勵病人自己能做的事盡量自己完成；但盡可能陪伴在旁，提供必要協助。
3. 若病人無法下床，與醫療團隊討論可在床上執行的活動並協助運動。床上運動以病人為主，當病人無法自己完成時；學習如何幫助他，並適時給予協助。

■ 運動時的注意事項

1. 運動時穿著寬鬆、舒適的衣服。選擇保護性佳的運動鞋襪；鞋子太大或太小都容易受傷。
2. 不要在大太陽下運動，在清晨、傍晚或在溫度適中的冷氣房中運動較輕鬆。
3. 運動前、中、後喝足夠的水。
4. 任何運動應緩慢增加再緩和停止，不宜急速增加運動量或驟然停止。在運動中感到身體不適時，請立刻停止運動。
5. 運動前先做暖身運動，讓體溫逐漸上升，也讓肌肉及循環逐漸適應。
6. 開始運動時，動作要緩慢、小心、從容，以免

運動傷害，建議從走路開始。

7. 運動停止時，應慢慢的放慢腳步至停止，約5分鐘，使循環及新陳代謝緩和降至正常，此時以走路為佳。
8. 同一運動量在經過2至3週的規律適應期後，即可稍增加其運動量。



■ 應停止運動的情況

醫師與物理治療師會根據每位病患之診斷與身體狀況，給予合宜之運動處方。若有下列情形者則應立即停止運動，並將不適狀況告訴醫療人員：

- | | |
|------------|------------|
| 1. 脈搏不規則 | 5. 臉色蒼白、發紺 |
| 2. 胸痛 | 6. 運動中嘔吐 |
| 3. 頭昏、視力模糊 | 7. 腿部抽搐 |
| 4. 突然呼吸困難 | |

在已建立運動習慣後，若運動後有嘔吐或腹瀉、不尋常的疲倦或越來越虛弱、不尋常的肌肉無力、及開始失去平衡等狀況也應再與醫療人員聯絡，尋求協助。

※為了珍愛健康的您，希望協會製作一套「希望樂活操」DVD，全套動作由專業運動教練設計、復健專科醫師審訂，教您循序漸進的享受運動的好處與樂趣。歡迎癌友與家人洽詢索取！

感謝

國立台灣大學物理治療學系 副教授 曹昭懿

協助校閱