

運動的專家----心肺物理治療室 暨體適能健康促進中心

文/中興醫院復健治療科
林政毅物理治療師

常見到公園、操場或是一些運動場所中，有許多長者帶著護膝費力的快走著，努力實踐「要活就要動」運動準則，可是並不知道如果是退化性關節炎或是肌腱發炎時並不適合這項運動，反而會因為不斷的快走而使症狀加劇。

一直以來科技的發達和醫學的進步，國人的平均餘命不斷增加，要使得增加的生命更有意義，最重要的是要有健康的身體。大家對於健康的意識越來越提升，除了追求健康的飲食之外，運動就是讓您活得更重要的法則。大家都知道運動的好處很多，可以消耗身體過多的熱量、減少身體脂肪囤積並維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，並減低罹患心臟病、高血壓及糖尿病等慢性疾病的機會。但常見的是一直運動好像也沒有得到上述的好處，反而到處痠痛到醫院求診。常常當我們碰到病人的一句話是：「我每天4到5點就起來運動，每天運動2到3小時，醫師還要我來做運動，是要做什麼運動？」但是如何選擇一個合適的運動方式就是大家下定決心要去運動後的最大問題。

其實醫師給予的處方為運動治療 (Movement Therapy) 或是治療性運動

(therapeutic exercise)，有別於一般的活動或運動，而是物理治療師評估病人需求，給予適度的動作或姿勢，設定個別化運動處方進而達到伸展關節組織、強化肌肉收縮、增進動作協調、減輕水腫疼痛、降低肌肉痙攣等目的之治療方式。簡單舉例，大家都知道瑜珈是一種很好的伸展運動，但是當一位因為腹背核心肌群無力，導致姿勢不良而造成背痛的病人一直以瑜珈伸展，並不會改善他的問題；反而是因長期維持相同工作姿勢肌肉緊繃造成痠痛的病人，以瑜珈伸展為運動，就會有非常好的成效了。運動治療是物理治療師專業的一部份，在物理治療師的設定及督導下完成的運動治療，可以有效的增強肌力、促進動作功能、伸展緊繃肌肉，且可避免因運動不當造成傷害。

治療師設定運動處方的方式很多，包括伸展運動 (flexibility exercise)、主動運動 (active exercise)、阻力運動 (resisted exercise)、耐力運動 (endurance exercise)、呼吸運動 (breathin exercise)、平衡及協調運動 (balanc and coordination training)、功能性運動

(functional training) 等。且須依據每個人特殊的狀況設定不同類型 (type)、頻率 (frequency)、強度 (intensity)、時間 (time)，且會隨著進步狀況及能力不斷調整。以固定式腳踏車為例，依不同運動需要調整設定參數，即可達到增加肌肉爆發力，肌肉耐力，心肺功能訓練等不同需求。

治療室內還有許多運動治療的器材，如跑步機、手搖機、瑜珈韻律球、懸吊訓練系統、彈力帶可為物理治療師所運用，來增強肌力、誘發動作、增進關節活動度、減輕疼痛、或改善動作功能，居家時亦可以墊上運動輔助達到運動效果。而心肺物理治療室內物理治療師更使用這些運動方法，乃針對病人不同的心肺功能失能情形，提供特定的運動方式及模組，以改變其生理現象。目前尤以慢性肺部疾病 (COPD) 的病人居多，此類病人由於生理限制，必須以運動方式改善其生理狀態，但因為走路、爬樓梯甚至是上個廁所就氣喘吁吁，有的病人甚至是長期氧氣依賴族群，根本不知道如何進行運動，長期下來造成肌力不斷減弱，就算真的有心要運

動，剛活動不久就會因為呼吸困難或是肌肉酸痛而停止。在心肺物理治療室中，除為病人設定合適的運動處方外，更在運動同時提供氧氣支持，讓這類病人可以持續達到運動的目的，並佐以無線心電圖以及無線血氧計隨時監控病人安全。

一般民眾對於運動觀念仍普遍不足，會先尋求教練、運動傷害防護員、民俗運動業者、甚至健身房業者的協助，往往造成運動傷害，也沒達到預期的運動益處。「如何活的健康，活的好」是大家不斷追求的目標，運動治療是物理治療的一部分，歡迎來中興分院尋找運動的專家----心肺物理治療室暨體適能健康促進中心，我們會熱心的為您解答任何關於運動相關問題。

