

# 肢體活動性受限者 的身體活動指引

你是否希望自己整體感覺較好、動作更自如、睡得也更好？學者專家一致認為任何活動量都可改善健康－即使只動幾分鐘也好！肢體活動受限者與其他人一樣，還是能找到適當的活動方式以促進健康。

肢體活動受限的狀況各有差異，可能需要坐輪椅，也可能有截肢的情況，不論是何種狀況，都可找到適合自己的運動，以維持體能，多活動可增進肌力、活力和協調性。

規律從事身體活動的益處包括：降低罹患肥胖症、心臟病、糖尿病和憂鬱症的風險，對於長期坐輪椅的人來說，多活動還可以降低出現膀胱炎、皮膚毛病及呼吸問題的風險。

## 以目前身體狀況為起點、運用現有資源、盡力而為

## 如何著手

### 簡單易行

儘量多動！自己推輪椅到信箱去取郵件、遛狗、坐著踩幾個舞步等，一整天當中都找機會多動，這些身體活動都有累積的效果。



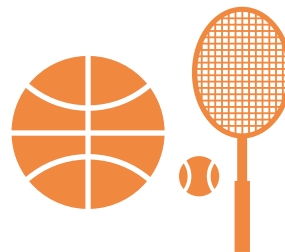
### 諮詢醫生

若有任何健康上的顧慮，在開始進行新的活動之前可先請教你的醫生，尤其是假若過去都不運動的話。



### 運用各種資源

本文件最後列有關於社區性的運動休閒活動相關資源，可利用的資源確實相當豐富。



### 與人結伴一起活動

與朋友結伴一起運動較有樂趣，可提供社交性的支持，也較能持久不中斷。



**為了確保安全不受傷：**

- 初期採輕鬆到中等強度
- 逐漸增加配速和活動時間，慢慢來！
- 運動前的暖身和運動後的緩和部份都應以輕鬆的配速溫和進行。

# 有氧活動



有氧活動會使心跳率和呼吸加快，應逐漸增加活動時間，目標是達到每週至少累積150分鐘的中等強度有氧活動或是75分鐘劇烈有氧運動，或者是混合搭配上述兩種活動強度。

## 什麼樣的活動？

任何持續的節律性活動皆可



## 多頻繁？

每週至少3~4天、最好每天做



## 多吃力？

感覺滿輕鬆到略吃力的程度，可以說話但無法唱歌。



## 做多少？

一天之內累積30~60分鐘



**切記：**步行、推輪椅、騎車、水適能運動和游泳都是很好的活動方式，儘量找機會插入5分鐘或10分鐘的活動時間，或是連續進行20~30分鐘，不限活動方式與地點，任何活動都有益處。若想要減重，則活動量需要加倍。



## 有氧活動的提醒與注意要點

為了確保安全不受傷：

- 經修改後的多種運動項目如適應水中運動、足球、輕艇、划船和騎車等，都可以讓你達到活動目標。亦可在家裡跟著運動影片活動，很多動作都可以坐著做。
- 如果某一種活動會讓疼痛加劇，則可能是做得過量了，若實在擔心可請教醫生。
- 運動前、運動時及運動後都應補充足夠的水分。

# 肌力訓練



肌力訓練可維持或改善肌力、避免肌肉流失，提升獨立自主的身體機能。適應重量訓練是一種肌力訓練的方式，也可以發揮創意，家中現有的許多物件都可用來進行肌力訓練。

## 什麼樣的活動？

適應重量訓練 — 手持的重量器材、阻力帶或自身體重 (如:扶牆挺身或坐姿起立等)



## 多頻繁？

每週2~3天  
\*休息日應安排在兩次訓練日之間



## 多吃力？

初期應採較輕的負荷，負荷強度逐漸增加到中等或吃力的程度。



## 做多少？

初期反覆做10~15次 (每一主要肌群的動作)，逐漸增加到較吃力的負荷強度，反覆8~12次為一組，可重覆做2~4組。



**切記：**你的肌力訓練目標是為了提升從事日常生活各項活動的能力，若有需要，可尋求持證專業運動指導員的協助，學習正確的動作技巧和正確的呼吸方式。



### 肌力訓練的提醒與注意要點

- 須特別留意與自己身體或病況相關的禁忌與注意事項，例如：關節活動度或扭轉動作是否有所限制？使用的負荷強度是否有一個上限？
- 肌力訓練時千萬不可憋氣，整個動作過程都應保持正常呼吸。

## 其他類型的身體活動



肢體活動受限者的運動計畫必須包括有氧活動和肌力訓練，亦可從其他活動中得到益處。

### 柔軟度

活動結束後花一點時間針對各個肌肉進行伸展，每一伸展動作停10~30秒 (高齡者30~60秒)，反覆做3~4次。也可以嘗試椅子瑜珈或是適應瑜珈課程。



### 樂在其中

許多休閒活動只要略加修改就可以符合你的需要，例如高爾夫球、釣魚、滑雪和帆船，從事這些活動不僅有機會與他人接觸，還可以持續原本喜愛的休閒活動振奮精神。



### 低衝擊活動

低衝擊活動包括以坐姿進行的活動和水中活動，肌力訓練動作可提升肌力，伸展可促進關節活動範圍，兩者都對關節的負擔較輕鬆，也不至於上氣不接下氣。



## 這個星期我應如何著手？

Four horizontal lines for writing notes, with two green arrow icons pointing right above the first two lines.

GET IT ON Google play
 Download on the App Store

<https://f4a.tw>




新北動健康APP

新北動健康網站