

乳癌病友健康動，北醫附醫建議可以皮拉提斯運動來相助



乳癌在臺灣為女性好發癌症的第一位，不過在現今治療技術越來越進步的時代，多數患者在治療後仍有很長之存活時間，故漸進地培養運動習慣，建立積極生活型態，對於保持後續身體健康是重要的一環。

病友們常擔心治療後無法負荷一般運動，但許多研究證實運動對癌後的保健有多方益處，若經醫師認定術後狀況已相對穩定，即可諮詢相關專業人員，盡早安排合適的運動計劃，累積體力以縮短恢復時間，或者降低副作用之不良影響。

「皮拉提斯」強調讓身體在正確的姿勢下進行核心肌群訓練，合格的指導員可以針對手術後較弱的肌肉群做訓練、伸展僵硬的部位但不會超過身體負荷，因此是個安全的運動選擇。從事皮拉提斯運動對乳癌患者的好處可包含：

1.增加肌肉彈性、柔軟度：術後易有肩頸、胸背等部位的緊繃感，進而造成姿勢不良、全身痠痛等問題，適度伸展可協助緩解不適，並讓身體重新回到正確姿勢。



皮拉提斯簡易動作示範：

●雙臂開展擴胸腔（如上圖）

預備姿勢：身體直立、肩胛後夾，手肘彎曲 90 度在身旁，手心向上。

動作：吸氣維持手肘緊靠，前臂往兩側水平打開，吐氣回復；重複 10 次。

2.提升整體肌力及耐力：不管是面對未完成的化、放療，或者療程結束要回到職場、家庭生活，都很需要充足的體力來面對挑戰；加強核心肌群訓練，也可讓日常工作更有效率且降低傷害的發生。

●美人魚式鬆側腰（如左圖）

預備姿勢：身體直立，雙手自然放在兩側。

動作：吸氣右手由側面畫弧往上，吐氣往左側彎；再一次吸吐回復準備姿勢；左右輪流各做 5 次。



3.降低淋巴水腫發生之風險：淋巴結切除、放射治療等為發生淋巴水腫之危險因子，皮拉提斯運動中十分強調「呼吸」與動作的搭配，加上主動肌肉收縮訓練，可促進淋巴循環，降低淋巴水腫風險。

4.維持適當體重及骨密度：化療藥物可能造成體重上升、骨質流失的副作用，透過規律運動、阻力訓練，可維持健康體重及減緩骨質流失，對降低復發率及預防骨折發生皆有幫助。



●剪刀手活動肩關節（如右圖）

預備姿勢：站姿，雙手向前平舉與肩同高，手心相對。

動作：保持自然呼吸將右手往上延展同時左手向下，至雙手呈一直線或感覺緊繃，再交換位置讓右手向下左手向上延展，持續輪替 10 回合。（文/北醫

附醫）