

雙和醫院復健醫學部陳弘洲醫師，談中風病人的體適能訓練

體適能（Physical fitness）指的是身體適應生活與環境的綜合能力，包括了心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度，及體重控制等項目。良好的體適能除了能促進身體的健康之外，對於心理、情緒、智力、精神、社交以及生活的適應力皆有莫大的幫助。



中風過後的病人因為疾病本身的影響導致活動量的下降，更進一步導致心肺功能衰退、全身肌力及肌耐力下降（包括非患側）、關節僵硬以及體重控制不良等結果。因此，對於中風病人而言，如何提升體適能是重要而且必要的課題。但要如何進行體適能訓練？

體適能訓練最重要的是長期且持之以恆的運動，因此選擇自己有興趣的運動是重要的，中風病人常會因自身的疾病而降低了運動的意願，此時加入團體運動往往會有助於興趣的提升。【左圖：雙和醫院復健醫學部陳弘洲醫師】

一般而言，有效的體適能訓練需要每星期 2~3 次，每次至少 30 分鐘的運動，運動前應有適度的暖身，運動的強度是以自己做到開始、覺得有點喘又不會太喘的程度就需要適當的休息，過與不及的運動都是不適當的，運動的選擇應至少包括到肌肉力量及關節伸展的運動。訓練後隨著體適能的增加，應能逐步看到自己的進步（例如原來只能行走 30 公尺，經過步行訓練進步到 60 公尺）。而中風病人體適能訓練有以下幾種可供參考：

1.全關節運動：中風病人為預防關節僵硬，每日應對全身關節執行至少 2 次的全關節運動（從關節完全伸展到完全屈曲的運動），且須包括患側及非患側。此運動盡量以病患本身自己動為佳，但如有無法自己執行的關節則須由照護者代勞，運動時應溫和而緩慢以防受傷。

2.坐起及站立訓練：長時間處於臥床對於肌力及心肺耐力皆有不良影響，因此在非睡覺時應盡可能保持坐姿，並依照病患能力多練習站立，如果病患無法獨自站立則可在扶持下練習站立。

3.推輪椅訓練：中風病患往往因為活動量減少導致非患側的肌肉逐漸萎縮，此時可以讓病患坐在輪椅上，利用非患側的手腳來操作輪椅。這種推輪椅訓練可以依病患的能力而逐漸增加距離。【右圖：讓病患坐在輪椅上，利用非患側的手腳來操作輪椅，也是有效的體適能訓練】



4.步行訓練：對於可以自己行走或利用輔具行走的病患而言，常常練習行走是非常有益的，可以依病患的能力，在注意安全的原則下鼓勵其多做步行練習，而隨著能力的進步逐漸增加步行的距離。

5.肌力訓練：可以利用飲料罐或沙包等，對於主要關節做肌力的訓練，訓練的方式類似舉啞鈴，開始感到疲倦就休息，病患可藉由逐漸增加每回可做的次數獲得成就感。不論是患側或非患側皆可訓練。

以上的運動可做為中風病人體適能訓練的參考，運動中如有任何不適應立即停止，如果不適感一直持續則應立即就醫。然而中風病人因為病況的不同，每個人所適合的體適能訓練也會有所不同，如果對於所需之運動有所疑問，歡迎洽詢本院復健醫學部。

（文/陳弘洲，雙和醫院復健醫學部醫師）