



醫療新知

透析病人可做哪些室內運動

- 透析病人因為常感覺疲憊，因此自認為無法運動。實際上大多數病人可以運動，即使是一點運動，也可以讓人感覺較有元氣，越不運動只會感覺越疲倦。運動可改善血壓血糖血脂、加強心肺功能、避免肌少症、改善睡眠品質、增進食慾、減輕壓力、感覺更有精神，有助於回歸透析前的正常生活。
- 如果環境許可，能到戶外運動當然是比較好的選擇，例如健走、爬山、跑步。因疫情關係，戶外活動受到限制，但也不能因此不運動，可以改做其他室內運動。
- 基本原則

多數透析病人同時有心臟疾病或糖尿病，體力較差。所以運動要從緩慢、輕量開始，依據自己的體能逐漸增加運動強度和時間，最好逐漸增加到一周運動 3-4 次。太餓或太飽都不容易運動，而運動過程中血糖可能會降低，所以運動前可適量吃點東西。透析病人身上有管路，小心不要壓迫折彎或拉扯。至於運動到甚麼程度，最好運動後能

感覺有點疲勞有點喘，肌肉有輕微痠痛是正常的，但嚴重的肌肉關節痛可能是運動傷害，表示做得太超過，如果突然發生嚴重的胸痛或喘，建議快去就醫。

➤ 伸展

不需要特殊器材或場地，多數病人都可以做，可促進身體血液循環，也建議安排在其他運動前後做為暖身和收操。



➤ 有氧運動(cardio exercises)

可改善心肺功能，室內可用健走機、健身車、或是爬樓梯，健走機速度要評估自身能力，太快會有跌倒骨折的風險。



➤ 徒手健身 (Calisthenics, 或叫健身操)

運用自己的體重為阻力，以各種不同的動作刺激肌肉，改善力量和靈活度，例如：

捲腹(crunches)

深蹲(squat)

弓箭步(lunge)

開合跳(jumping
jacks)



伏地挺身(push-ups)，小心不要壓迫到血管，如果力氣不夠可用簡易版的跪姿伏地挺身



引體向上(pull-ups)，較高難度，且家中不一定有器材，可改成簡易版動作例如

仰臥引體向上



徒手健身動作有非常多的變化，以上只是一小部分，有些動作一開始不適合。但循序漸進增加肌力後，可進展到較困難的動作，網路上有很多相關影片可參考，並且建議可以諮詢復健科團隊或專業的健身教練，以免動作不當反而造成傷害。

➤ 家事

許多家事都可以視為運動的一部份，例如：掃底、拖地、吸地、洗衣收衣。一方面避免長時間坐著不動，與家人一起做也可促進家中氣氛和諧。

養成運動習慣有許多好處。所以首先就是讓身體開始動起來。可做簡單的計畫和記錄，可利用 app、計步器、跑錶，記錄可以促進動機。先從自己可接受的運動類型開始，配合音樂、影片、軟體，讓運動較有樂趣，較能維持，再慢慢加強並嘗試不同類型的運動。有疑問建議可諮詢復健科醫師，可以有更完整的鍛鍊計畫。

➤ 參考資料：

<https://www.davita.com/treatment-services/dialysis/on-dialysis/exercise-for-dialysis-patients>
<https://www.davita.com/treatment-services/dialysis/on-dialysis/indoor-exercises-for-people-on-dialysis>

資料來源：新竹安慎診所洗腎室 傅俊翔醫師提供