


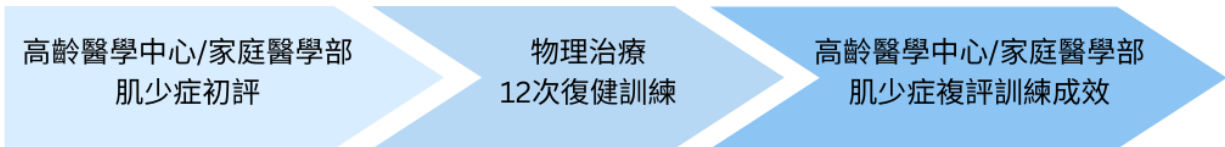
肌少衰弱症復健訓練服務簡介

文／臺中榮總復健醫學部物理治療師 王意芹

訓練特色與流程：

含 12 次復健訓練，以團課模式進行，旨為提升肌少衰弱症患者的「肌肉力量、平衡能力與心肺耐力」，改善生活品質。

1. **初步評估**：由高齡醫學中心進行肌少症初評，了解個案基礎能力
2. **暖身**：運動開始前，促進循環、使肌肉興奮
3. **分階段訓練**：訓練分為四階段，逐步提高難度
 - * 第 1-3 次：坐姿肌力訓練 + 腳踏車訓練
 - * 第 4-6 次：站姿肌力訓練 + 腳踏車訓練
 - * 第 7-9 次：平衡及協調性訓練 + 跑步機訓練
 - * 第 10-12 次：循環式訓練 + 跑步機訓練
4. **緩和**：運動結束後，放鬆肌肉並促進代謝
5. **成效評估**：每次訓練結束後進行成效分析，調整訓練計畫
6. **居家衛教及活動日記**：根據個案能力提供相應的居家活動，讓個案能維持運動習慣
7. **複評**：12 周後，由高齡醫學 / 家庭醫學進行，了解訓練成效 



- ◆ 坐姿上下肢肌力訓練
- ◆ 站姿上下肢肌力訓練
- ◆ 坐姿及站姿平衡訓練
- ◆ 動態站姿平衡訓練
- ◆ 腳踏車訓練
- ◆ 腳踏車訓練
- ◆ 跑步機訓練
- ◆ 跑步機訓練

