



腳麻了是要怎麼跑？（系列二）

周邊動脈阻塞疾病 - 如何「走」出健康

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

根據美國心臟學會 (American Heart Association, AHA) 2016 年復健運動指引中強烈建議，針對「周邊動脈阻塞性疾病」患者應慎重考慮執行「運動復健計劃」的可行性，內文也說明「個案應當接受相關專業人員監督下執行運動訓練計劃」，可以有效改善身體功能、生活品質及降低腿部不適症狀。

如果個案因故無法接受專業人員監督下執行運動訓練，有可以接受適當的「社區或居家運動復健計畫」再加上「行為改變技巧」也可以有效提升身體功能和行走能力。

運動前 - 自我能力評估

針對「周邊動脈阻塞性疾病」患者，不論是自行或接受專業人員安排開始著手運動訓練前，為提升

訓練療效及運動訓練的安全性，建議先檢測一下自身能力的情況再開始規劃運動訓練會更加合適。一般能可利用「跑步機上(固定速度)行走測試」或「六分鐘行走測試」兩種選擇方式來進行評估。觀察重點分為「最大行走能力指標」及「活動時症狀限制指標」兩方面評估(圖一)(圖二)，結果可作為運動訓練前後進步率的確認。

如何「走」得無負擔

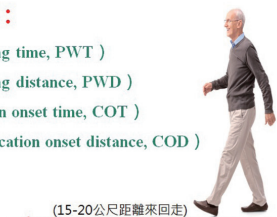
如何放下心防，不要過於擔心運動會讓腿部(疼痛)症狀惡化，請您嘗試利用簡單「走走停停運動法」來啟動您的活動人生(圖三)。行走運動時請您搭配「跛行疼痛指數」做為運動期間的症狀嚴重程度的自我監測。一般行走運動到哪個程度

「功能」評估指標：

- 最大行走時間 (Peak walking time, PWT)
- 最大行走距離 (Peak walking distance, PWD)
- 跛行發作時間 (Claudication onset time, COT)
- 跛行發作時間距離 (Claudication onset distance, COD)



(跑步機行走測試)



(六分鐘行走測試)

「症狀」評估指標：「跛行疼痛指數」

等級	疼痛程度
1	不痛
2	開始出現跛行疼痛或不舒服症狀
3	輕度跛行疼痛
4	中度跛行疼痛
5	嚴重跛行疼痛

(圖一)「最大行走能力」評估指標

(圖二)行走測試時「跛行疼痛指數」評估指標



的疼痛就該停下腳不休息呢？您可以選擇兩種強度限制：(1) 傳統行走訓練強度限制為（跛行疼痛指數 4-5 分）；(2) 無痛行走訓練法，行走開始到開始感覺出現跛行疼痛或不舒服時隨即停止運動（跛行疼痛指數 2 分）。目前醫學文獻發現，不論傳統行走到出現中、重度疼痛才停止的運動強度，或者，持續以低強度不痛的程度下反覆練習行走，在規律（3 次 / 週）運動訓練，都可以有效的提升行走距離、

提升對疼痛的耐受度，並且改善生活品質。

行走訓練的替代方案

腳麻痛真的無法忍受走路運動怎麼辦？您可以先選擇「上半身（有氧）運動訓練」方案來暫時替代行走運動，根據醫學研究報告發現，採用規律的上肢運動（每次 20 分鐘；2-3 次 / 週）訓練，一樣能有效改善行走能力（圖四）。所以當您正受腿部疼痛所苦或初期著手開始嘗試運動者，就能嘗試使用這樣的替代訓練方案，當開始慢慢進步後，即可循序漸進的增加行走訓練份量及行走距離。

利用簡單的「走走停停」概念練習行走訓練，走路-休息運動循環，希望整體至少30分鐘。

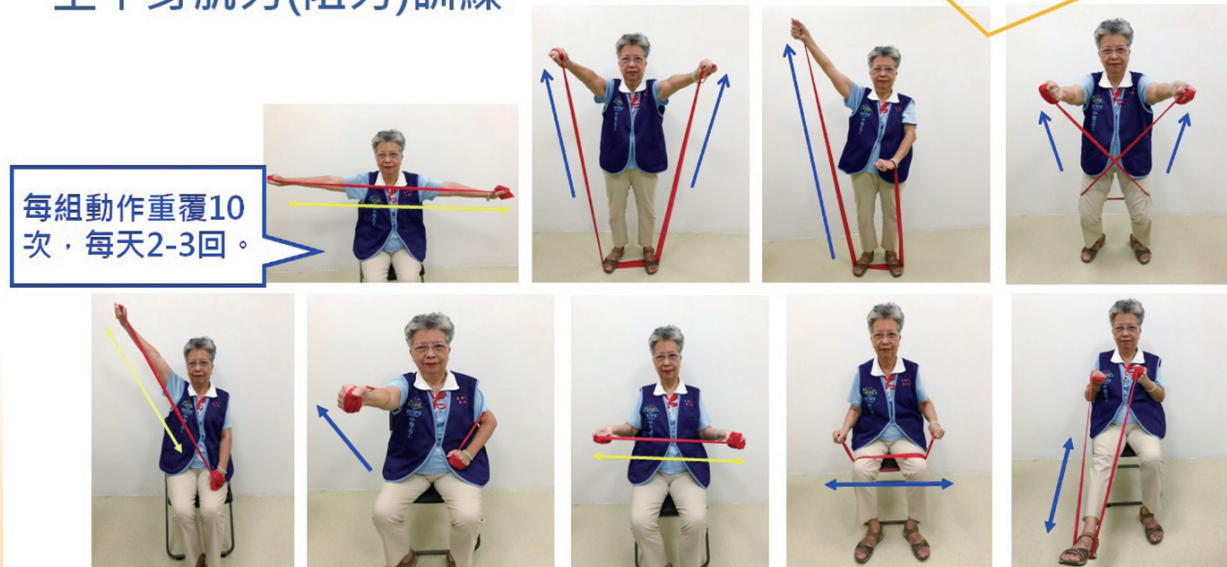


(圖三) 居家行走訓練建議執行步驟說明示意圖

利用彈力帶、啞鈴、訓練器材來鍛鍊肌耐力

上半身肌力(阻力)訓練

每組動作重覆10次，每天2-3回。



(圖四) 居家上半身運動訓練示意圖