

► 台中榮民總醫院過敏免疫風濕科 邱瑩明 醫師

全身性紅斑性狼瘡患者的運動

紅斑性狼瘡的患者，應及早開始做適當運動，可以減少骨質疏鬆，促進血液循環，增加心肺功能，可以說是好處多多。

紅斑性狼瘡患者在病情活動時，常會有倦怠疲勞現象，這種情形主要是因為體內的發炎反應及發炎相關物質的釋放，造成患者有疲累的感覺。此時應有充份休息，除晚間應睡足八小時以外，午間也可小睡片刻，以補充體力。但太多的休息反而會引致肌肉萎縮，肌肉喪失張力，日久更會令患者身體軟弱、經常感覺疲倦，甚至引起精神抑鬱症。所以，患者應當嘗試平衡地安排休息及運動。在病情穩定後，應及早開始做適當運動，正確及足夠之運動，能使肌肉強壯，減少骨質疏鬆，增進關節活絡，促進血液循環，增進心肺功能，保持肌肉、骨骼的韌性使體能增加，可以說是好處多多。只要不是傷害性、碰撞性的，不要過度疲勞，避免日曬過多，適當運動是應被鼓勵的。狼瘡病人對陽光敏感，是紫外線B所造成的，應盡量避免日照，避免日正當中時間外出；外出時打傘、戴帽、戴墨鏡、或穿長袖衣衫；日照前卅分塗抹防曬係數大於十五的防曬品。但發炎關節則不適宜活動，要開始運動前，應和您的醫師討論適合您的運動。

體適能

良好的體適能對狼瘡病人是有益的。體適能的意義，可視為身體適應生活、活動與環境(例如溫度、氣候變化或病毒等因素)的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力

性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。而體適能的內容，包括心肺適能、肌力和肌耐力以及柔軟度。

心肺適能

心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。因此心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。透過有氧運動可以使用運動者維持最佳心肺適能，且有益健康的維護。此外，心跳率的測量心跳與運動強度關係相當密切，透過運動時心跳的反應，可以讓我們了解運動時身體的負荷。測量心跳率時，將左手食指與中指置於右手橈骨動脈處，測量每十秒鐘的心跳數，再將此數乘以6，即成每分鐘的心跳次數。每分鐘心跳次數愈多，代表運動強度愈強。在參與有氧運動前，需要適當熱身運動以提高運動效果，並避免運動傷害的發生，熱身運動時，可以採用柔軟操或慢跑、走路等活動，直到身體有點出汗時，才進入有氧運動為佳。有氧運動結束後，需透過緩和運動，使運動量逐漸降低下來，並可以排除體內代謝物質，使體內較快恢復，也可以避免運動後的不適感。緩和運動可利用伸展操及走路等運動強度較低的運動方式實施。有氧運動是有益於心肺適能的提升，凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動為理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。每週至少要從事三到五天有氧運動。運動時的強度以最大心跳率的60~80%為較佳，以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運

動強度的依據。在適當的運動強度下，每次運動20～50分鐘即可以改善心肺適能。開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。

肌力和肌耐力

保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。但紅斑狼瘡患者常有肌肉關節問題，所以並不適合肌力活動，應以肌耐力運動為主；當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張的工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象。肌力，指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。肌耐力指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

柔軟度

柔軟度方面，臥床過久或關節炎所造成的肌肉僵硬，患者可以在家中或工作空檔作柔軟運動。

伸展部位：頸部肌肉

動作要領：

1. 雙手叉腰，每邊伸展程度須至微緊繃。
2. 肩膀放鬆。
3. 每邊停留10秒，反覆2~3次。



伸展部位：體側

動作要領：

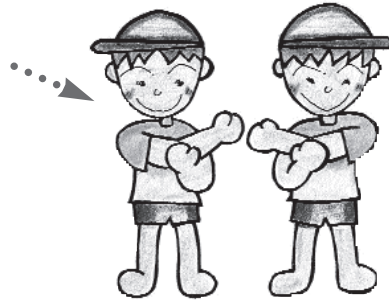
1. 雙腳站立與肩同寬，單手叉腰支撐身體。
2. 另一手舉高，並盡量靠近耳朵。
3. 面向前，伸展體側至微緊繃。
4. 兩邊各停留約10~15秒，反覆2~3次。



伸展部位：肱三頭肌、肩部肌群

動作要領：

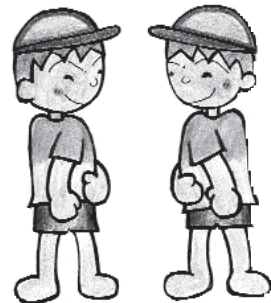
1. 雙腳站立與肩同寬。
2. 單手橫跨胸前，另一手適度扶助肘關節上方，使橫跨胸前之手靠近胸部。
3. 雙手交換，每次停留約10~15秒，反覆2~3次。



伸展部位：下背肌群

動作要領：

1. 雙腳站立與肩同寬，單手扶助腰部轉向後方。
2. 雙腳腳尖朝前。
3. 兩邊交替。
4. 停留約10~15秒，反覆2~3次。



伸展部位：股四頭肌群

動作要領：

1. 一手扶住牆壁或支撐物體，另一手扶住踝關節，使腳跟盡量靠近臀部。
2. 身體保持挺直避免前傾。
3. 左右交替停留約10~15秒，反覆2~3次。

