



成功脫「癬」- 健康「動」

★ 臺中榮總復健科技術組主任 陳彥文

「乾癬」是一種

慢性、反覆性發作的全身(免疫)性疾病，本身不具傳染性，除了常見皮膚(紅色斑塊及銀白色皮膚碎屑)出現症狀外，且易合併肥胖、高血脂症、代謝症候群及憂鬱症等機率，會比一般人高(罹患肥胖、高血壓、心臟衰竭、糖尿病的機率是健康人的2倍)。還可能伴隨存在乾癬性關節炎(10-30%乾癬病人合併有關節炎症狀)。因乾癬性關節炎發作，因為常會侵犯四肢遠端關節，往往因關節腫脹(香腸指)、疼痛而影響日常活動功能。如果再加上乾癬反覆發作的情形，讓病友們更不喜歡出外從事動態活動或者運動，如果習慣了「靜態(坐式)生活」那就更易養出一些慢性病的風險，所以本次來跟大家分享一下，如何透過簡易運動處方，配合適當調整生活作息、體重控制來提升乾癬的控制效果，藉以提升生活品質。接下來就邀您也可以跟著這樣「動」，藉由「肢體關節伸展運動」及「心肺(有氧)運動」兩大主軸，動出活力、動出健康。

維持身體健康的運動量建議

成人：**每週至少**
150分鐘 中度身體活動
75分鐘 費力身體活動



(圖7)心肺運動原則

運動強度說明：
中度強度：運動中還能順暢講話，但無法唱歌的程度
費力強度：運動中已無法邊活動邊說話的程度

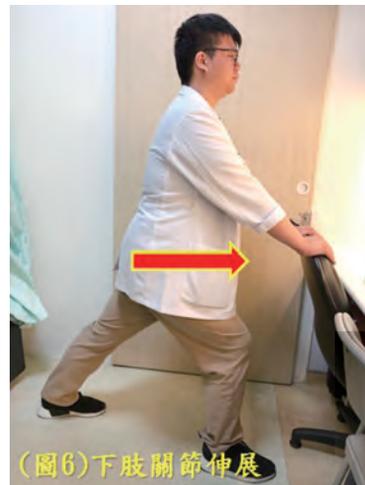
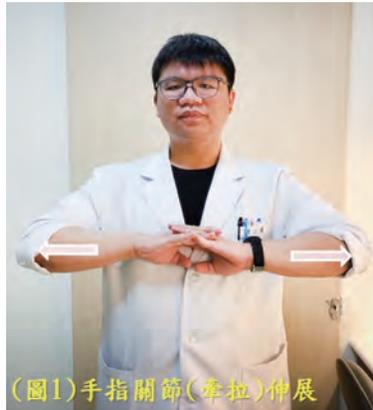
每次運動至少要維持30分鐘才有效

運動前的提醒

- (1) 運動前要先嘗試練習放鬆(深呼吸、瑜伽、伸展操及散步等都可以幫助您緩解症狀)。
- (2) 運動時為減少摩擦，穿寬鬆的運動服。
- (3) 在運動之前，先行塗抹乳液於可能受到刺激的區域。
- (4) 運動後可輕輕地淋浴。但不要過度摩擦或擦洗身體。
- (5) 在出現摩擦或運動誘發皮膚症狀跡象，使用外用藥物迅速控制它。
- (6) 開始運動訓練的頭幾天，運動後隔天出現輕度酸痛是正常的。但如果疼痛和關節炎(紅腫熱)症狀加重，請立即停止鍛煉並致電醫詢。
- (7) 飲食和運動是相輔相成的，以更好地控制炎症和體重。

肢體關節伸展運動 - 淺「癱」易動六大招

以下示範的給一個關節伸展運動，建議每次「每個動作重覆 5-10 次 / 每天做 1-2 回」。



- (1) 雙手交叉置胸前，作勢拉開雙手動作，伸展指關節（圖 1 示範）。
- (2) 雙手交叉置胸前，手掌向外往前推，伸展手部關節（圖 2 示範）。
- (3) 雙手合掌置胸前，向左向右加壓手掌，伸展腕部關節（圖 3 示範）。
- (4) 雙手交叉置胸前，雙手上舉似頂天，伸展肩部 / 脊椎關節（圖 4 示範）。
- (5) 雙手交叉置胸前，身體左右扭轉，伸展脊椎關節（圖 5 示範）。
- (6) 前弓後箭站立前移，伸展大腿及小腿後側肌群（圖 6 示範）。

心肺(有氣)運動 - 護「心」術

心肺(有氣)運動強調以大肌肉群，採節律性的全身性運動為主，諸如：快走、慢跑、腳踏車、游泳、跳舞、瑜珈及太極等。運動原則請參照（圖 7）說明執行。同時，也希望運動就從平日活動做起，建議每日至少要行走 1 萬步以上才有強身防病的效果哦！

