

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200004
主題	如何健康的運動	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

我們什麼要運動？不外乎是為了健康的理由，其他的原因包括改善體型、娛樂消遣。經常運動的好處包括改善心肺功能、減少體內脂肪的含量、降低血脂肪的濃度、減少血小板的凝聚現象來改善冠狀動脈的側枝循環、也能促進睡眠品質。目前政府大力倡導體適能（包括心肺功能、肌耐力、柔軟度、身體組成），其目的便是要提昇國民健康。此外，經常運動的人，較重視自己的健康，心情愉快，態度也跟著樂觀、積極，這種心理情緒方面的好處，更是現代人所須要的！

什麼才是最好的運動？跑步對於增加肌耐力、減肥、改善睡眠等的效果最好；但它必須承載體重，對於脊椎、膝關節有毛病的人，可能會使病情惡化。此時可以改成游泳或自行車，具有類似跑步的效果，而且不會造成關節的傷害。散步雖然效果不如跑步，但它對心肺的負荷刺激較低，適合老年人與心肺功能障礙的病人。又如高爾夫球、土風舞、太極拳、瑜珈等，雖然對於增進體能的效果不如上述運動，但它們本身具有相當的趣味性，比較容易培養成運動的習慣。

有了運動的動機之後，應當立刻付諸行動。每天多走幾步路，多上幾層樓梯，至少固定作十分鐘的柔軟體操，以維持關節的活動度和整體柔軟度。重要的是培養一樣動態的休閒活動，如慢跑、游泳、打球、騎腳踏車、有氧舞蹈等，每週定期從事三次以上，每次約半小時至一小時。

運動前後五至十分鐘的暖身運動及緩和運動是絕對必須的，其中最重要的便是拉筋。在運動前先伸展的話，可以在運動中發揮預防保護的效果；而運動後的伸展，可以放鬆肌肉並減少酸痛。作法是溫和緩慢的伸展到某種姿勢，然後保持三十到六十秒，可以引發反射作用，使肌肉更放鬆，然後就可以將肌肉拉的更長，獲得更大的柔軟度。另外肌力訓練也很重要，可以減少運動

傷害，增加運動表現。若想要有減肥的效果，則要配合肌力訓練，以提升或維持肌肉含量和新陳代謝率。接下來提到運動傷害的原因及處理急性運動傷害的原則。運動傷害的原因：

- 一、有意或無意的犯規：身體接觸性的運動（籃球、足球、橄欖球）
- 二、熱身運動不足：肌肉僵硬時不但肌力減退，而且容易發生拉傷的現象
- 三、運動過度：如跳躍太多引起膝肌腱炎（跳高、籃球、排球）
- 四、技巧錯誤：如網球肘、投手肩
- 五、運動場地或器材的缺陷：如跑者膝痛

處理急性運動傷害的四大原則：

- 一、休息
- 二、壓迫患處
- 三、抬高患肢
- 四、冰敷：有三種作用。

(一) 使局部的血管收縮，有效的減少水腫與出血。

(二) 抑制肌紡繩的反射作用，放鬆肌肉。

(三) 局部麻醉與止痛【因痛覺的細小神經纖維較易被低溫所阻斷】。

在傷害發生後的三十六小時內應該施行冰敷，每次的時間十五分鐘，每隔三小時再冰敷一次。

運動除了健身之外，還有社交的功能，使我們的生活更豐富，人生更愉快。要經營美好的生活，運動不僅是不二法門，也是一條最有效率的捷徑！

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。