

一、什麼是透析病人的運動？運動可以提升肌肉力量，改善疲倦、血壓、調適情緒及睡眠品質，有助於降低跌倒發生，及心血管疾病風險，提升生活品質。

二、我該注意什麼？

1. 運動的類型及強度，須依自己的體能狀況從事適當運動，運動過程中若有不適感覺，應立即休息。
2. 若有關節病變或心絞痛、心律不整等相關心臟疾病，需先與醫師討論。
3. 腹膜透析病人應避免扭腰過度或仰臥起坐姿勢，以免腹壓增加或過度拉扯腹膜透析導管。
4. 體力較差或年長者在運動時，應有人陪伴在旁注意安全。
5. 理想運動方法是先延長運動時間，再增加頻率，最後再增加強度。
6. 運動頻次以每週至少三次、每次約30分鐘為主，以每週150分鐘為目標。
7. 運動前需5~10分鐘暖身運動，包含柔軟操及伸展，運動後以5~10分鐘緩和運動，減少低血壓、頭暈的現象，有利於消除疲勞。

三、透析病人可以做哪些運動？

1. 椅上運動：適合長者的緩和運動，坐在穩固且腳可採地的椅子上，將手臂往外往上擴胸或將膝蓋上抬，適當伸展肢體關節。
2. 固定式腳踏車：運動頻率每週三次，每次30分鐘為主。
3. 散步或跑步：體力較差、長者或體重偏重者，走路是比較理想的運動，體力較佳者則可進行跑步運動。
4. 騎腳踏車：連續平地(或15度角以內斜坡)騎車30分鐘左右。
5. 休閒運動：球類運動如乒乓球、羽毛球；另外氣功、瑜珈、太極拳、有氧舞蹈等，可以強化體能並同時獲得休閒樂趣、紓解壓力。