

癌症病友運動的基本原則

1. 必須在醫師許可下、遵從醫療人員的建議進行。
2. 療程結束後，若體力允許，越快開始運動越好。（建議由增加日常生活活動量開始，自己能做的事盡量自己做。）
3. 做運動的頻率、時間及強度都應採漸進式，不可操之過急。
4. 訂定明確的目標。（例如：每週二、四、六要走路20分鐘。）
5. 選擇您喜歡的運動型態，並持之以恆。

準備開始運動了嗎？

- 運動時穿著寬鬆、舒適的衣服及保護性佳的運動鞋襪。
- 選擇舒適的環境下進行，不要在大太陽下運動。
- 在運動前、中、後喝足夠的水。
- 運動前先暖身，並且應緩慢增加再緩和停止，建議以走步開始，以走步結束。
- 運動中感到身體不適時，請立刻停止運動。
- 若有植入人工血管，請留意動作角度及負重程度。



諮詢電話

0809-010-580（鈴一鈴·我幫您）

台北希望小站

台北市中正區臨沂街3巷5號1樓（捷運忠孝新生站）

台中希望小站

台中市西區民權路312巷4-1號1樓（茄萣腳站）

高雄希望小站

高雄市左營區翠峰路22號1樓（果貿社區內）

服務時間

週一至週六 9:00~18:00



癌症希望基金會



希望護照APP



HOPE TV
癌症希望頻道

郵政劃撥

帳號：50191500

戶名：財團法人癌症希望基金會

銀行（ATM）轉帳／匯款

代號：017

帳號：20110647544

名稱：兆豐國際商業銀行 金控總部分行



今天，您運動了嗎？
要更好，會更好！動起來吧～



癌症病友常因為疾病或治療不適，限制了活動方式及內容，造成肌肉緊繃和疼痛，變得更加不敢活動，情緒更為低落，生活品質也隨之降低。但其實研究顯示，對癌症病友來說，運動好處多多：

- 強化體能、提升免疫力
- 減輕治療副作用
- 增加存活時間、降低復發機率
- 提升精神愉悅感



癌症病友的運動處方



促進心肺功能的全身性運動

經研究證實，適合癌症病人且能增進心肺功能與生活品質的處方如下：

1. 走路，每週3~5次，每次20~30分鐘。
2. 慢跑、快走、游泳等有氧運動也很適合；或者各種運動方式混合執行。
3. 至少必須持續六週以上，才能有顯著的成效。養成運動習慣後，最好能一直持續下去。

接下來介紹的是針對不同療程適合的運動，因應各階段的運動需求不同，所以動作會有所變化，但並未特別限制。若個人能力許可，以下運動都可嘗試做看看，若有疑問請諮詢專業人員。



手術後數週內

手術之後較為虛弱，多數是在病床上或是床邊運動，為了安全起見，務必要有照顧者從旁協助。運動時，除非醫師叮囑要特別運動某部位，否則應避開手術區域，若身上仍有治療用的管路，請小心切勿拉扯。

頸部伸展操

- 動作描述**
- 坐姿，身體放鬆。
 - 將頸部向後仰，肩膀放鬆，眼睛看天花板，維持此姿勢十秒。
 - 慢慢吐氣回到原姿勢

建議次數 每日五次



拱腰搭橋強下背

- 動作描述**
- 平躺，雙膝彎曲、腳掌著地、兩腿併攏。雙手輕鬆放於身體兩側。
 - 拱腰，屁股抬起離開床面，請夾緊屁股。
 - 維持此姿勢十秒，再慢慢放下。

建議次數 每日二十次



雙手高舉展筋骨

- 動作描述**
- 雙手放於胸前，比出三角形。
 - 雙手慢慢往天空抬舉，最後伸直，掌心朝上，維持十秒鐘。
 - 手往外打開，慢慢從身體兩旁降下。

提醒：過程中緩緩吐氣，勿憋氣。

建議次數 每日五次



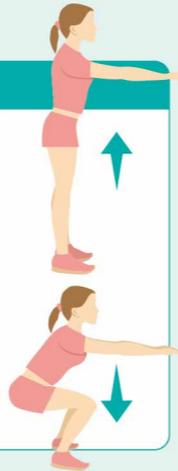
全身性治療階段

化療、標靶、免疫、荷爾蒙等藥物治療後的疲倦、無力、嗜睡、手指關節僵硬等等，常造成生理及心理上的困擾，以下運動可稍作緩解。

馬步扎穩擁金身

- 動作描述**
- 站姿，雙手伸直，兩腳與肩同寬，腳掌微微向外。
 - 想像後面有一張椅子，你要慢慢坐下，最後呈現半蹲狀態。
 - 背部打直，肚子用力，雙腿不要往內夾。
 - 慢慢抬起屁股，回到原姿勢。

建議次數 每日二十次



前弓跨步健腿力

- 動作描述**
- 站姿，雙手叉腰。
 - 右腳向前跨一步，彎曲右腳膝蓋，呈現弓箭步。
 - 此時身體重心向前，左腳微微彎曲。
 - 維持此姿勢三秒，再收回右腳。
 - 換跨左腳，兩腳重複交替相同動作。

建議次數 完成左右跨步為一次，每日三十次



五爪握拳救末梢

- 動作描述**
- 將手臂伸直，張開手掌。
 - 用力彎曲手指，做出虎爪的動作，維持五秒。
 - 再慢慢握緊拳頭，維持十秒。
 - 最後放開拳頭，完成動作。

提醒：這個動作可以改善末梢小關節僵硬、疼痛感。

建議次數 每日二十次



放射線治療階段

治療常常會造成照射部位的關節活動度下降、皮膚緊繃。研究顯示，透過運動處方的介入，有助於緩解不適。

左右轉頸放鬆操

- 動作描述**
- 坐姿，肩膀放鬆。
 - 頭部往左轉，直到無法再轉，停留十秒。
 - 接著將頭往右轉，直到無法再轉，停留十秒鐘。
 - 最後回到原姿勢。

提醒：過程中不要憋氣，這動作適合頭頸處接受放療者。

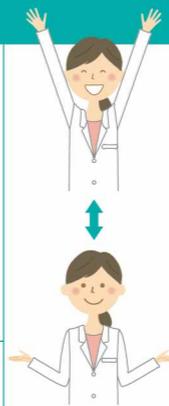
建議次數 每日左右邊各五次



肩胛穩定運動

- 動作描述**
- 站姿，雙手放鬆自然下垂。
 - 雙手斜向舉起伸直，讓自己呈現如英文字母Y。
 - 挺胸，收緊肩胛骨，維持此姿勢十秒鐘。
 - 慢慢彎曲手肘並靠往腰際間，讓自己呈現像是字母W，維持此姿勢十秒鐘。

建議次數 每日Y+W 二十次



原地踏步式

- 動作描述**
- 站姿，雙腳與肩同寬，手肘彎曲，握拳置於腰部高度。
 - 先抬起左腳，用左膝碰觸左手。
 - 接著抬起右腳，用右膝碰觸右手。
 - 連續重複以上動作，速度可由慢加快。

提醒：大腿抬舉高度可以由低而高，請保持呼吸順暢，過喘請休息。

建議次數 左右腳各抬起五十下



追蹤抗癌階段

通常在此階段，生活會慢慢的回到正軌，除非醫師特別叮嚀，否則在運動上不會有過多的限制，非常推薦核心肌耐力的訓練或中強度的有氧運動。原本就有運動習慣者，例如羽球、桌球、游泳、健身等，在確認自身情況許可後，可以慢慢嘗試回歸。



這時，您應該停止運動！

若有下列情形者則應立即停止運動：

- 脈搏不規則
- 胸痛
- 頭昏、視力模糊
- 突然呼吸困難
- 運動中嘔吐
- 腿部抽搐
- 臉色蒼白、發紺（皮膚或黏膜發白或青紫色）

在已建立運動習慣後，若運動後有嘔吐或腹瀉、不尋常的疲倦或越來越虛弱、不尋常的肌肉無力、經常站不穩或跌倒等狀況，也應與醫療人員聯絡，尋求協助。



快跟著 HOPE TV「運動處方」動一動！

