

# 花蓮

八月十五日

## 動出新生活 健康運動逆轉「腎」

「彈力帶穿過腋下，繞過背部，雙手向前拉二十次。」八月十五日上午，在花蓮慈濟醫院二期講堂，三十多位慢性腎臟病病友跟著物理治療師黃意雯做彈力帶運動，內科部副主任暨腎臟科醫師王智賢指出，這次活動就是邀腎友一起做運動，並由物理治療師

傳授正確的彈力帶使用技巧，包括抓握彈力帶的方式、保持中軸穩定及呼吸協調等，從上肢到下肢的一套完整肌力訓練運動。

花蓮慈院在十五日舉辦「健康運動『腎』利作伙來」病友聯誼會，首先由王智賢醫師分享運動的好處，接著由物理治療師黃意雯，使用彈力帶一起帶著病友與家屬動起來，透過復健運動逆轉「腎」。

王智賢副主任表示，每日步數超過七千五百步的人，屬於有適當活動量、高活動量，不僅可減少心血管疾病、體脂肪堆積、失智風

花蓮慈院舉辦「健康運動『腎』利作伙來」病友聯誼會，邀請腎友一起做運動。



# 本醫療解病苦



內科部副主任暨腎臟科醫師王智賢提醒病友先評估身體健康狀況，適度活動再循序漸進。



物理治療師黃意雯傳授彈力帶使用技巧，帶領病友與家屬動起來。

險，也能降低身體衰退風險；但每日步數若是低於七千五百步，屬於久坐不動、低活動量型人，不僅增加慢性病發生的機率、認知功能容易衰退，也會增加失智風險。

臺灣慢性腎臟病的發生率與盛行率為世界第一，不僅號稱洗腎王國，洗腎人口已超過九萬人。腎臟保健除了飲食與治療之外，國際醫學證實藉由有效的規律運動能夠逆轉病況，以及提升透析期間身體的健康指數，不僅能促進血糖控制、改善血管彈性、調節血壓、間接促進鈣磷平衡等，也能增加肌肉量與體能，進而延緩慢性腎臟病病程，完成自我照護。

運動好處多多，但得評估自身現階段的身體健康狀況，適合那一種活動階段，再循序漸進。王智賢醫師提醒，可從肌力、心肺耐力、動作神經控制能力、柔軟度等身體四大能力指標進行自我評估。此外，疾病控制不良的風險以及有心肺相關危險症狀者，也要一併評估是否適合進行運動。尤其運動新手、久未運動想重拾運動者，請務必跟醫師討論評估後，從低強度開始採漸進式進展運動。而規律運動者，若是想進一步挑戰高強度的新運

動，也是建議與醫師討論後再進行。

容易取得、好攜帶又不受空間限制的彈力帶，是適合作為上下肢肌力訓練的好工具，物理治療師黃意雯傳授正確的彈力帶使用技巧，包含抓握彈力帶的方式、保持中軸穩定及呼吸協調等，現場也帶領病友一起動起來，從上肢到下肢的一整套肌力訓練運動，讓在座不少病友直呼「手好痠、腿好痠！」黃意雯說，這套彈力帶訓練，可增強上臂的肌耐力，穩定手臂與軀幹的連結，以及訓練腿部肌力等，能增加軀幹動作的穩定度。她特別提醒，使用彈力帶訓練時，需注意出力的部位，以驅動大肌群為主，避免擠壓關節造成傷害。

「第一次來參加病友聯誼會，覺得很棒！」帶著罹患腎臟病三年的父母一起來參加病友會的黃小姐說，平常父母在家中做的運動並不完整，這次病友會不只學習到一整套的運動方法，讓他們回家後能夠以正確的姿勢做運動保護腎臟之外，花蓮慈院團隊所贈送的《慢性腎臟病科學實證最強復健運動全書》，其中完整的護腎與運動觀念很實用，讓他們在家也能安心顧腎。（文、攝影／江家瑜）