69535

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 自由時報 日期 990808. 版面 B 九版


1 抬頭挺胸，原地抬腳，高踏步，雙手前後擺動。


2 雙手握拳、開掌。


3 雙手用力握拳，縮胸、拱背，全身用力成猛男狀。


4 雙手用力握拳，縮胸、拱背，再放鬆，挺胸。


5 雙手高舉、交握，腳成三七步、前腳尖點地，扭動臀部與下肢。

風濕病友運動操 鬆筋又止痛

文／簡文仁　圖／國泰醫院陳冠宏提供

風濕性關節炎是一種自體免疫性疾病，某些因素誘發出致病因子。臨床表現爲，關節紅、腫、熱、痛，繼而破壞關節的軟組織，尤其是手、腳等小關節。好發於30到55歲，女性居多，全國約有5萬多人罹病，需要長期治療，以保持動作能力和生活功能。

除了用藥以外，運動也很重要。溫和的運動可以保持關節靈活，強化肌力、耐力，其中以水中的運動尤佳，因爲可以利用水的浮力降低關節的負重；也可以利用水的阻力，強化肌力的訓練，更可以利用溫水（38℃至40℃）的熱效應，增加血液循環；舒緩肌肉的張力，同時達到止痛及鬆筋的效果。

風濕病友不妨利用下列的運動操，動一動，享受運動的樂趣。

●**原地踏步擺手**—面對現實不後退（如圖1）

●**握拳、開掌拍手**—讓關節活動，不僵硬（如圖2），運動十指關節；也可以雙手五指對齊，拍拍手，運動上肢。

●**泰山猛男發威**—強化肌力不虛弱（如圖3、圖4）一縮一放，以強化肌肉的收縮，訓練肌力。

●**扭臀搖膝轉腳**—高舉健康不屈服（如圖5）；左右交換。

（作者為中華民國物理治療學會理事長）

臺灣體育大學圖書館藏