

適合SLE病友的最佳運動

黃文男 & 洪維廷 台中榮民總醫院過敏免疫風濕科醫師

紅斑性狼瘡患者在病情活動時，常會有倦怠疲勞現象，這種情形主要是因為體內的發炎反應及發炎相關物質的釋放，造成患者有疲累的感覺。此時應有充份休息，除晚間應睡足八小時以外，午間也可小睡片刻，以補充體力。

但太多的休息反而會引致肌肉萎縮，肌肉喪失張力，日久更會令患者身體軟弱、經常感覺疲倦，甚至引起精神抑鬱症。所以，患者應當嘗試平衡地安排休息及運動。在病情穩定後，應及早開始做適當運動，正確及足夠之運動，能使肌肉強壯、減少骨質疏鬆、增進關節活絡、促進血液循環、增進心肺功能、保持肌肉、骨骼的韌性，使體能增加，可以說是好處多多。

開始運動前的注意事項

狼瘡病人對陽光敏感，應盡量避免日照，避免日正當中時間外出。外出時打傘、戴帽、戴墨鏡、或穿長袖衣衫；日照前卅分塗抹防曬係數大於十五的防曬品。但發炎關節不適宜活動，運動時應依自己的健康和體能狀況從事適當運動。要開始運動前，應和您的醫師討論適合您的運動。

打造良好的體適能

良好的體適能對狼瘡病人是有益的。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。而體適能的內容，包括心肺適能、肌力和肌耐力以及柔軟度。

【心肺適能】

心肺適能，也可以稱為心肺耐力，是指個人的肺臟與心臟，從空氣中攜帶氧氣，並將氧氣輸送到組織細胞加以使用的能力。心肺適能較佳，可以使我們運動持續較久、且不至於很快疲

倦，也可以使我們平日工作時間更久，更有效率。透過有氧運動，可以使運動者維持最佳心肺適能，且有益健康的維護。在參與有氧運動前，需要適當熱身運動以提高運動效果，並避免運動傷害的發生。熱身運動時，可以採用柔軟操或慢跑、走路等活動，直到身體有點出汗時，才進入有氧運動為佳。有氧運動結束後，需透過緩和運動，使運動量逐漸降低下來，並可以排除體內代謝物質，使體內較快恢復，也可以避免運動後的不適感。緩和運動可利用伸展操及走路等運動強度較低的運動方式實施。

凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動，為理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。每週至少要從事三到五天有氧運動。運動時的強度以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。在適當的運動強度下，每次運動20-50分鐘即可以改善心肺適能。

【肌力和肌耐力】

保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。但紅斑狼瘡患者常有肌肉關節問題，所以並不適合肌力活動，應以肌耐力運動為主。肌力，指肌肉對抗某種阻力時所發出力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。肌耐力指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。

【柔軟度】

柔軟度方面，臥床過久或關節炎所造成的肌肉僵硬，患者可以在家中或工作空檔作柔軟運動改善。

(文章轉載自中華民國風濕病醫學會網站)

