

乳癌復康運動

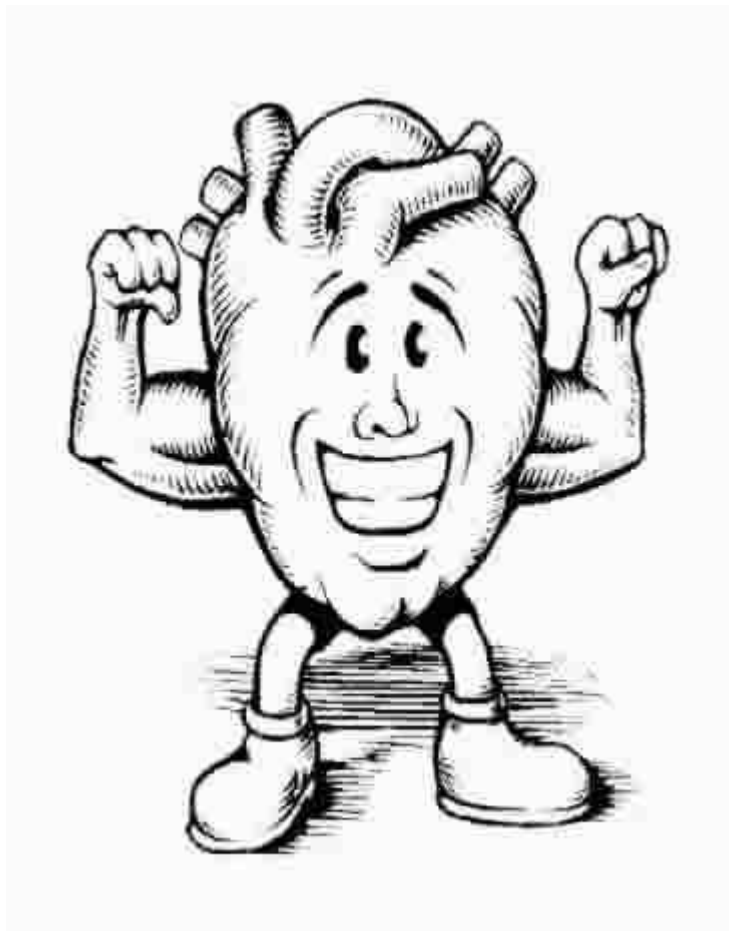
方佩儀

註冊物理治療師

認可淋巴水腫治療師

運動的好處

“ 增強心肺功能, 增添活力



運動的好處

“ 保持關節的靈活度及肌肉的柔軟度



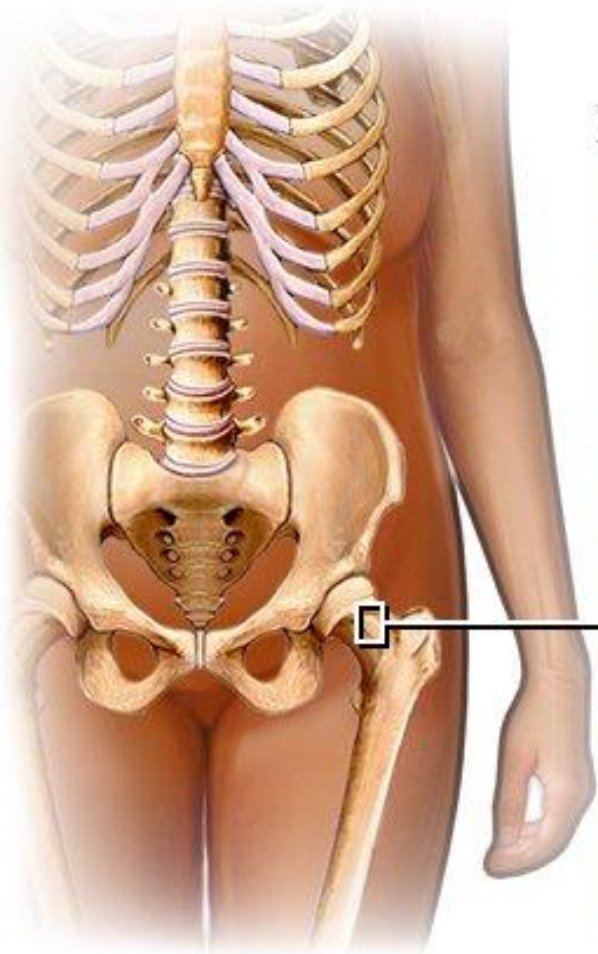
運動的好處

“增強肌肉力量

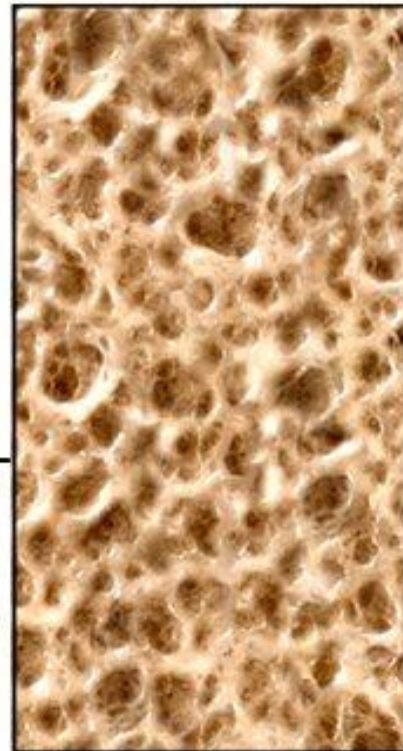


運動的好處

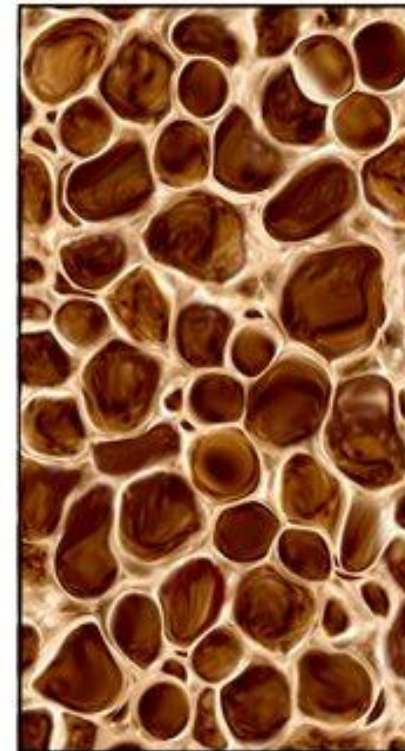
“增加骨質密度



Normal bone matrix



Osteoporosis



運動的好處

改善情緒,增強自信心



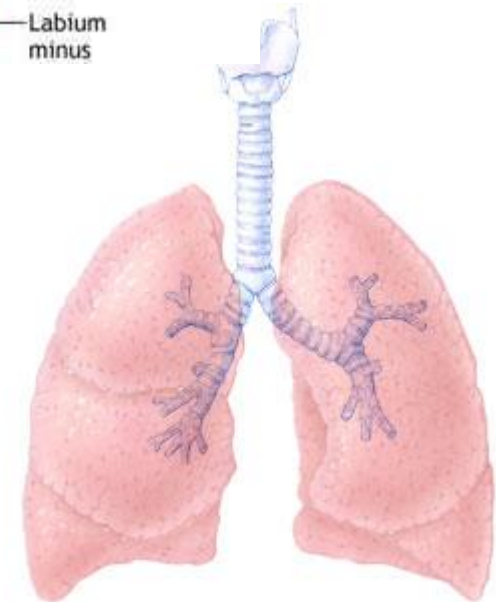
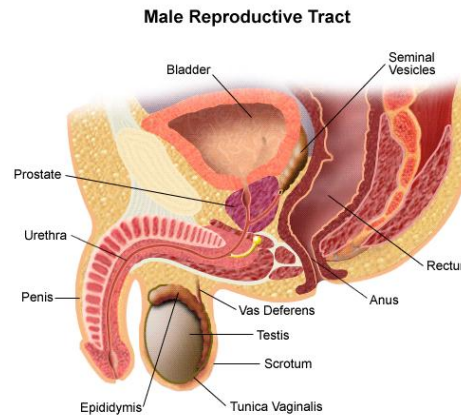
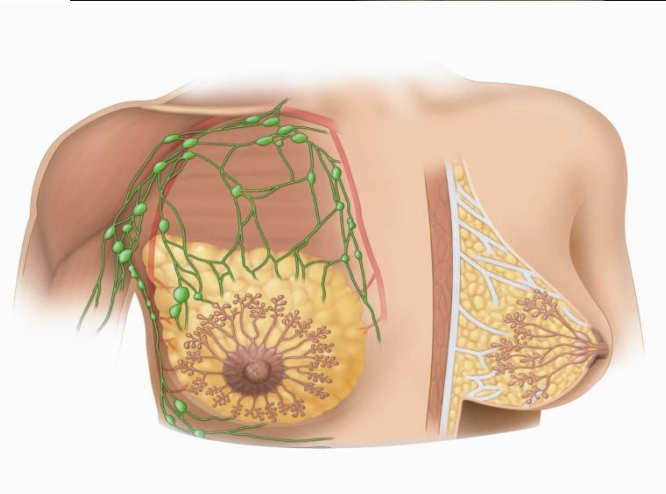
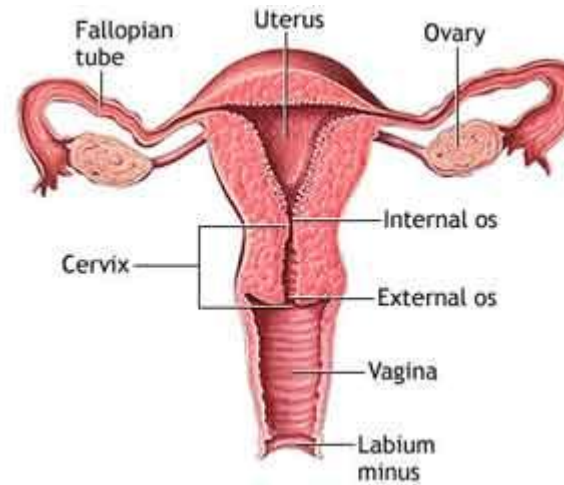
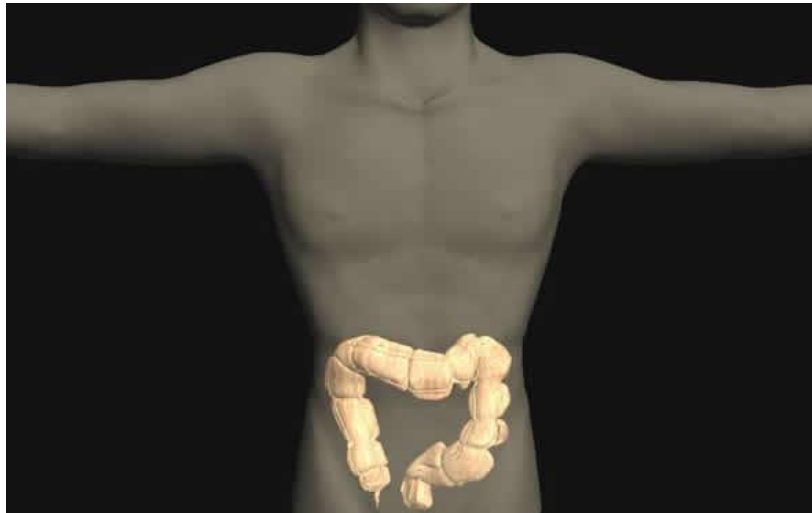
運動的好處

” 擴闊社交生活



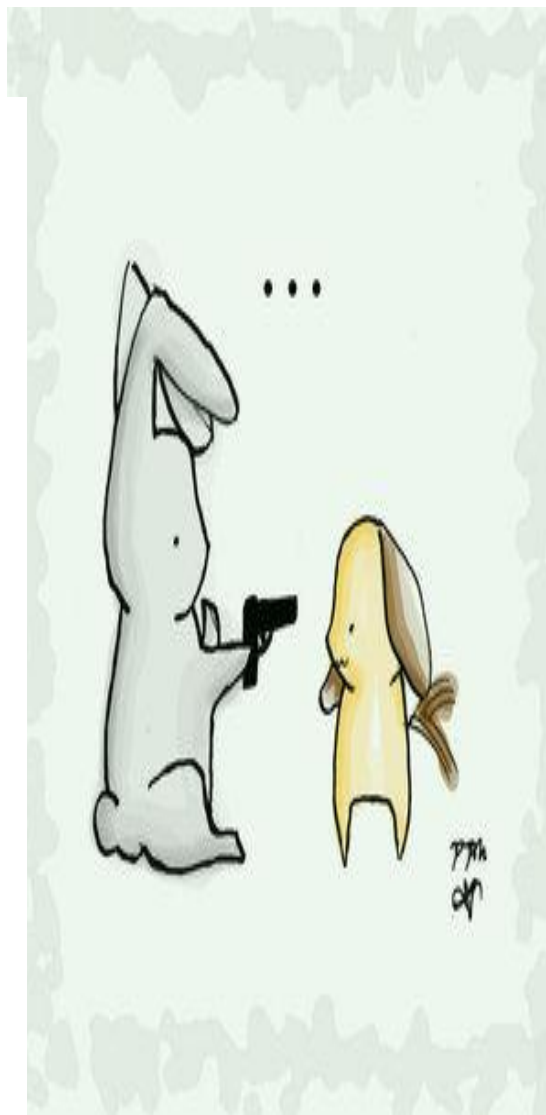
運動的好處

“預防癌症



運動前的準備

你準備好未?



運動前的準備

未準備好.....



運動前的準備

症狀	注意
紅血球過低	X 劇烈運動
白血球過低	X 有機會感染細菌的運動 (例如:游泳)
血小板過低	X 有身體碰撞或高撞擊性的運動
發燒	X 所有運動 (如體溫 > 40度) X 所有運動 (如體溫 > 38度並有白血球過低) X 劇烈運動 (如體溫 > 38度)
頭暈目眩、步履不穩	X 需要平衡和協調的運動
骨痛或骨轉移	X 有身體碰撞或高撞擊性的運動

體能活動適應能力問卷

1. 醫生曾否說過你的心臟有問題或被診斷為有心血管疾病，以及只可進行 醫生建議的體能活動？
2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病或被診斷為有骨質疏鬆症，且會因改變體能活動而惡化？
6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如去水丸）給你服用？
7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？
8. 是否已懷孕

預防癌症

成人:每星期最少五天**30-45**分鐘中等至劇烈運動

兒童及青少年:每星期最少五天**60**分鐘中等至劇烈運動

(American Cancer Society, 2003)

癌症復康運動

(Courneya, Mackey & Jones, 2000)

模式	“大肌肉運動 “建議:步行、踏單車 “根據身體狀況改變
次數	每星期最少三至五次
強度	中等運動量
時間	20-60分鐘
進展	先增加次數及時間,再考慮增加強度

中等運動量

中等運動量=最高心跳率的60-80%

最高心跳率= 220 -年齡

例子:年齡: 50歲

最高心跳率= 220-50 = 170

中等運動量= 170 x 60-80% = **102 - 136**

辛苦感覺程度 (RPE)

<u>輕鬆程度運動</u> 運動時 仍能唱歌	0	
	0.5	非常輕微 (甚至微不足道)
	1	很輕微
	2	頗輕微
<u>中等程度運動</u> 運動時 能夠如常說話	3	中等
	4	有點辛苦
	5	辛苦
<u>劇烈程度運動</u> 運動時 呼吸急促 不能如常說話	6	
	7	很辛苦
	8	
	9	
	10	極度辛苦

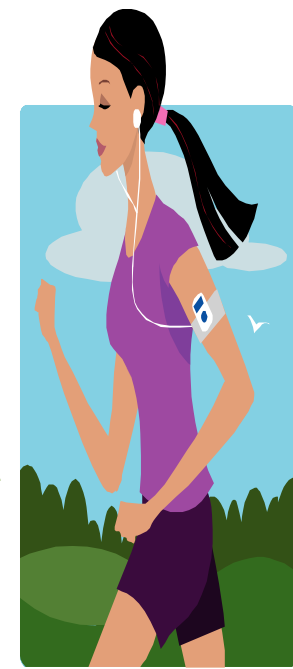
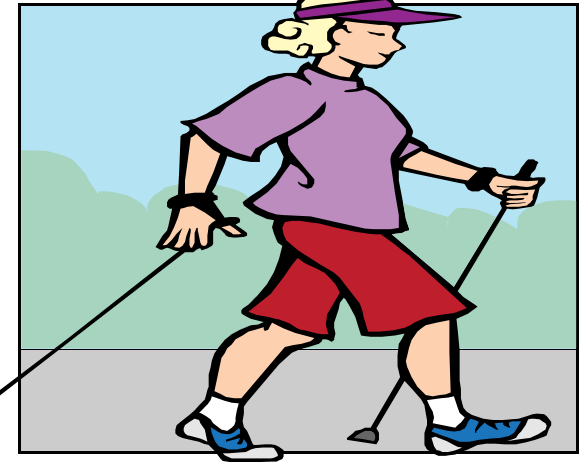
運動三部份

1. 熱身運動 (伸展 / 緩步跑 / 快踏步)
2. 帶氧運動、負重鍛練運動
3. 緩和運動

熱身/緩和運動



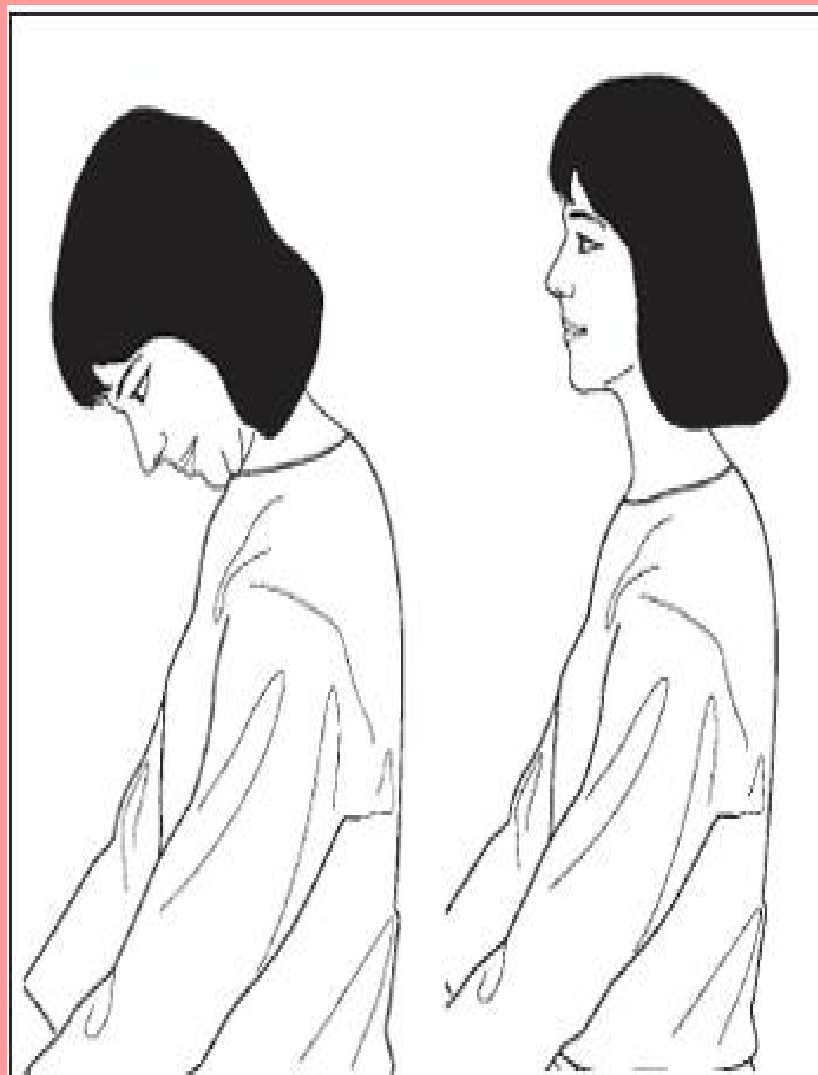
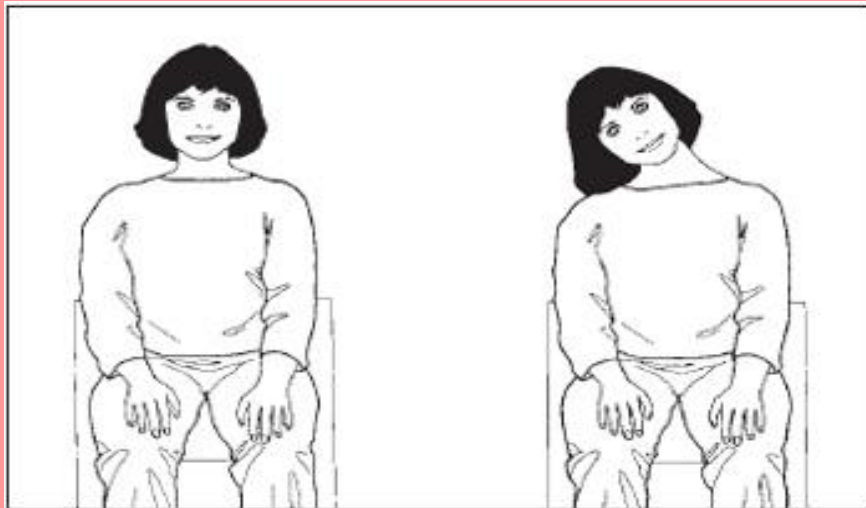
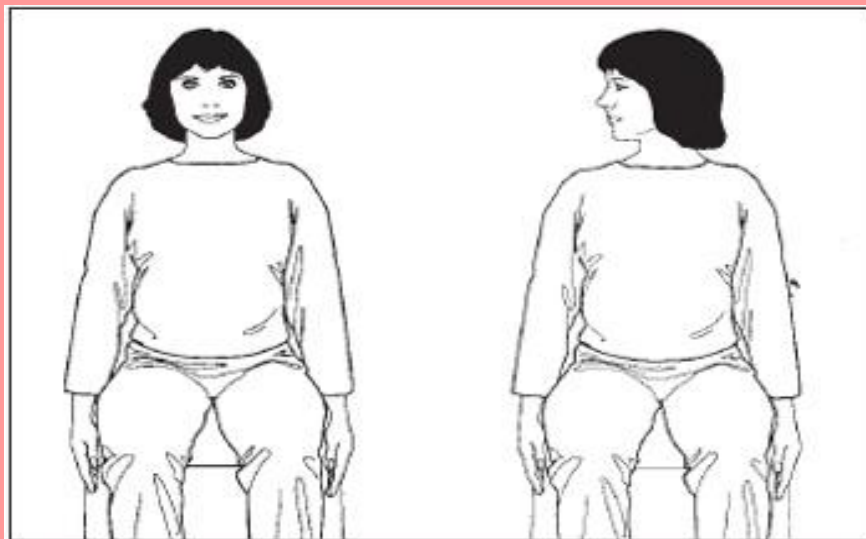
帶氧運動



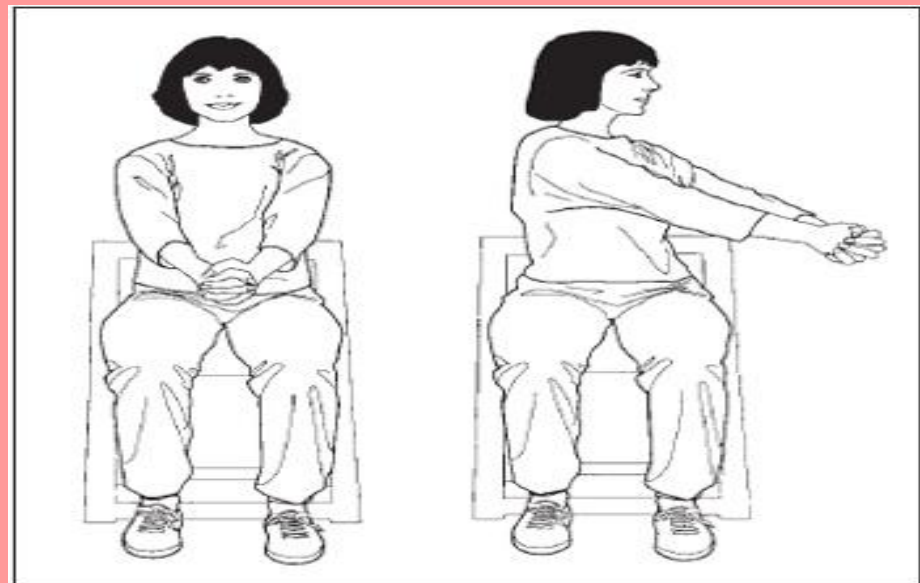
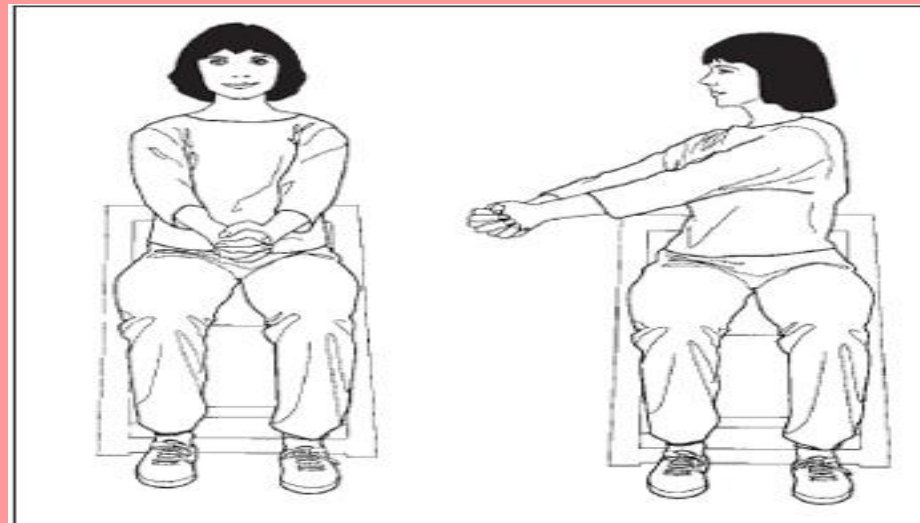
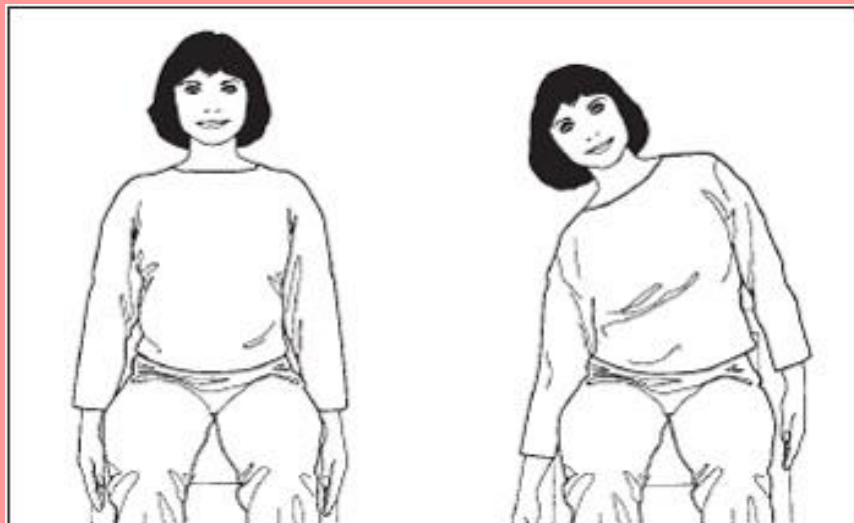
腹式呼吸



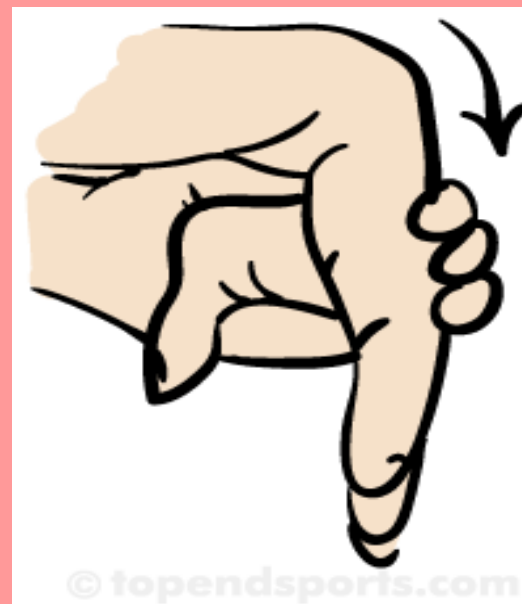
熱身運動 (頸)



熱身運動 (腰)



熱身運動 (上肢)



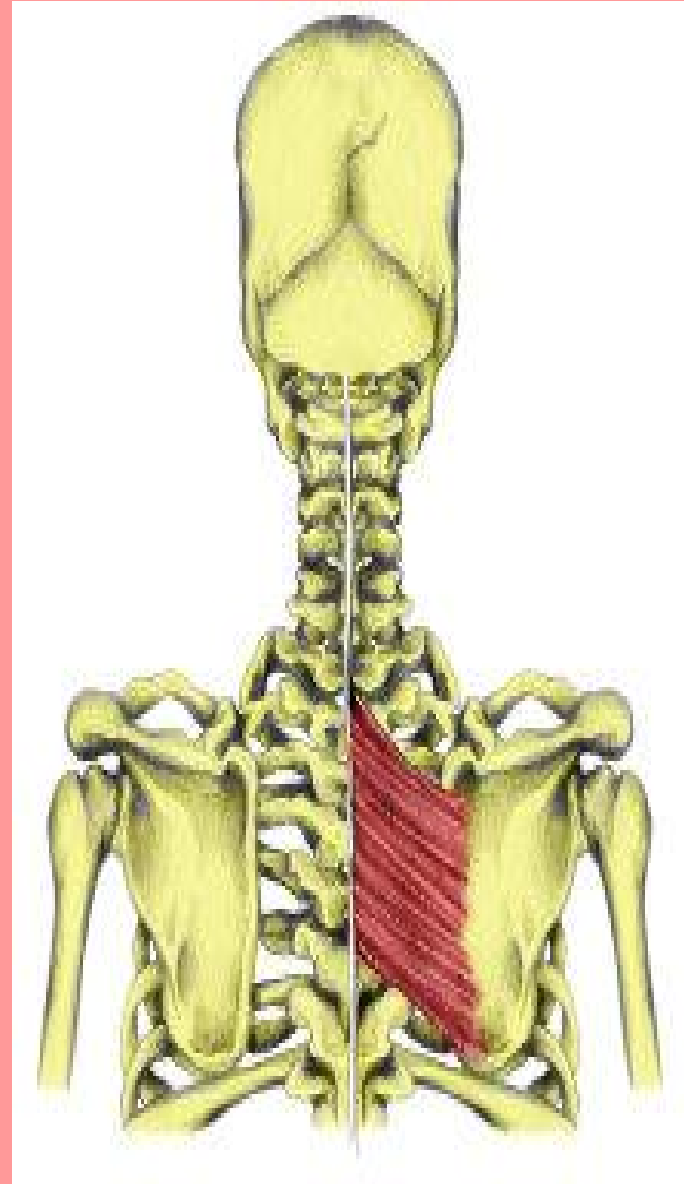
熱身運動 (下肢)



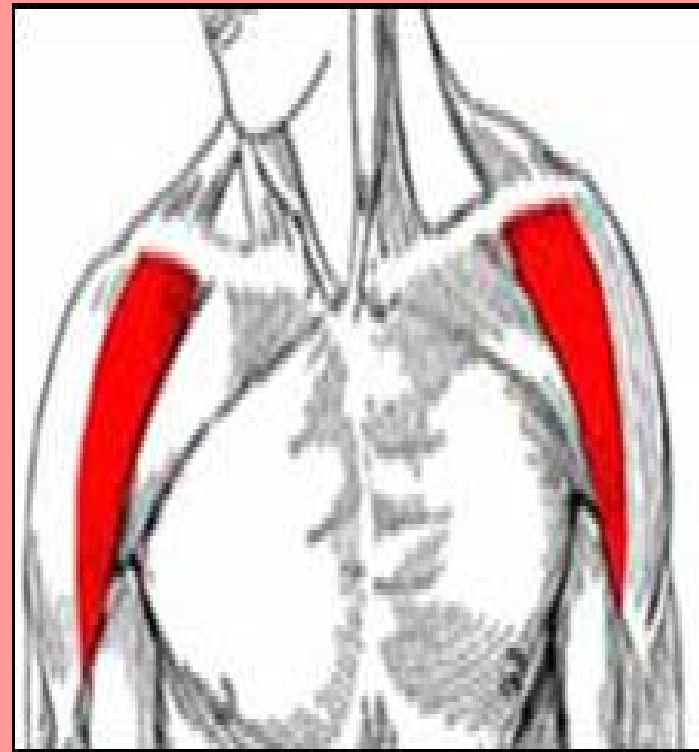
鍛鍊運動



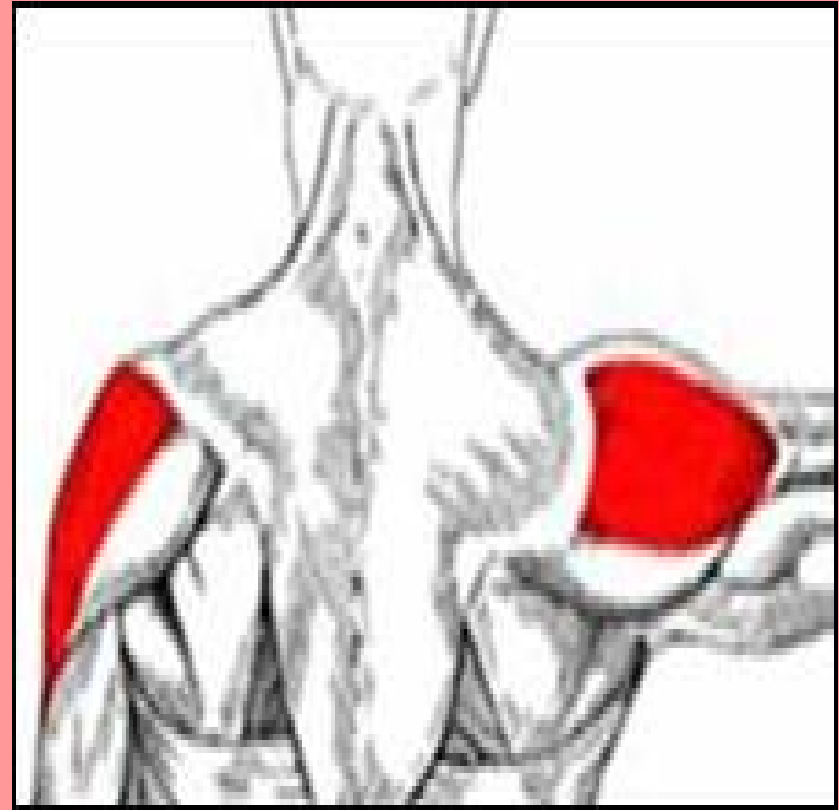
上肢鍛鍊運動



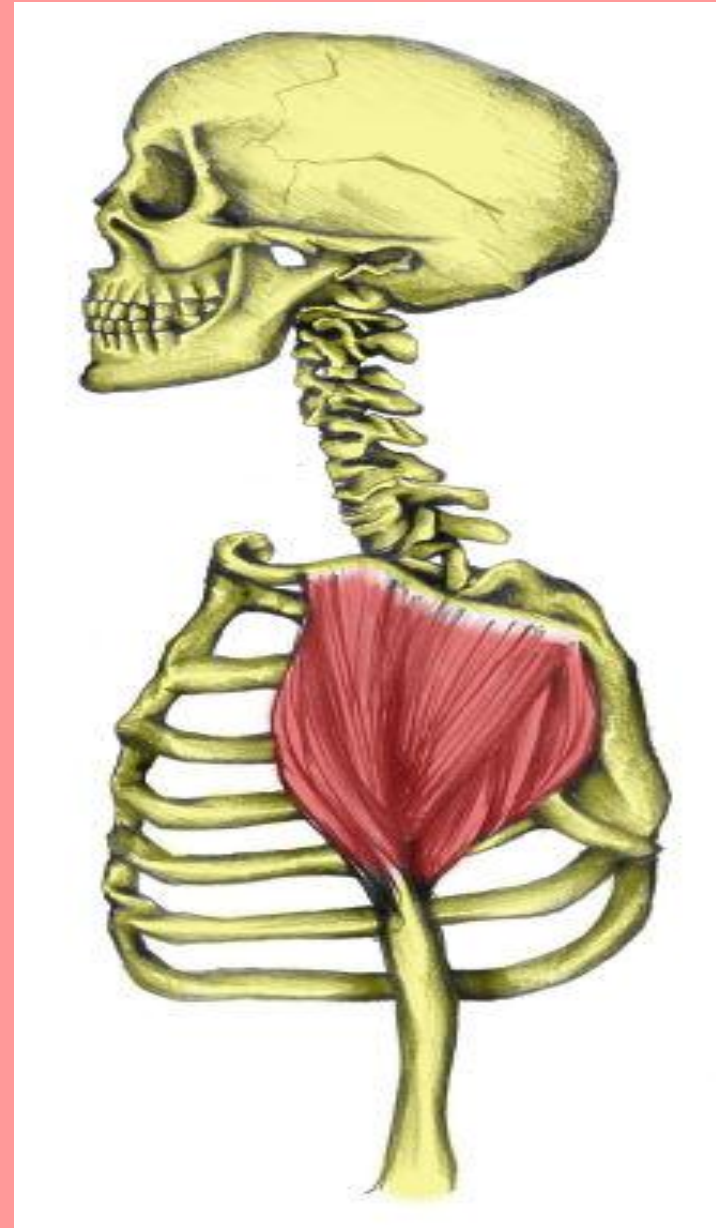
上肢鍛鍊運動



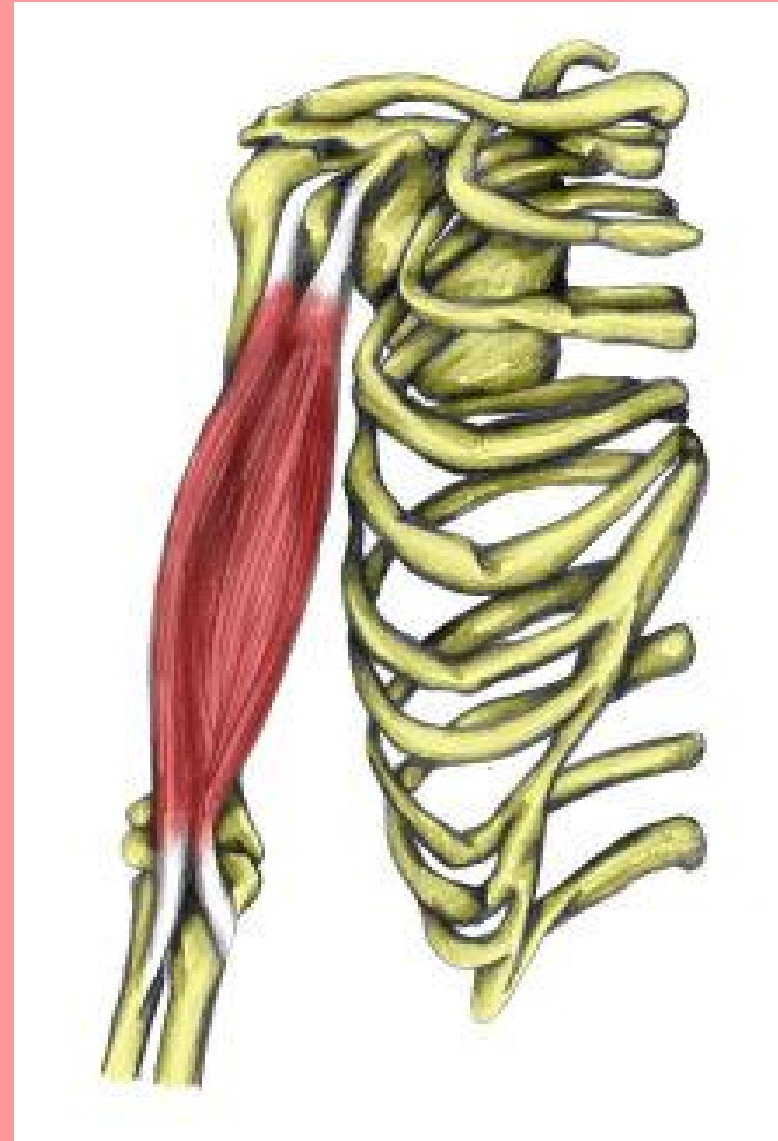
上肢鍛鍊運動



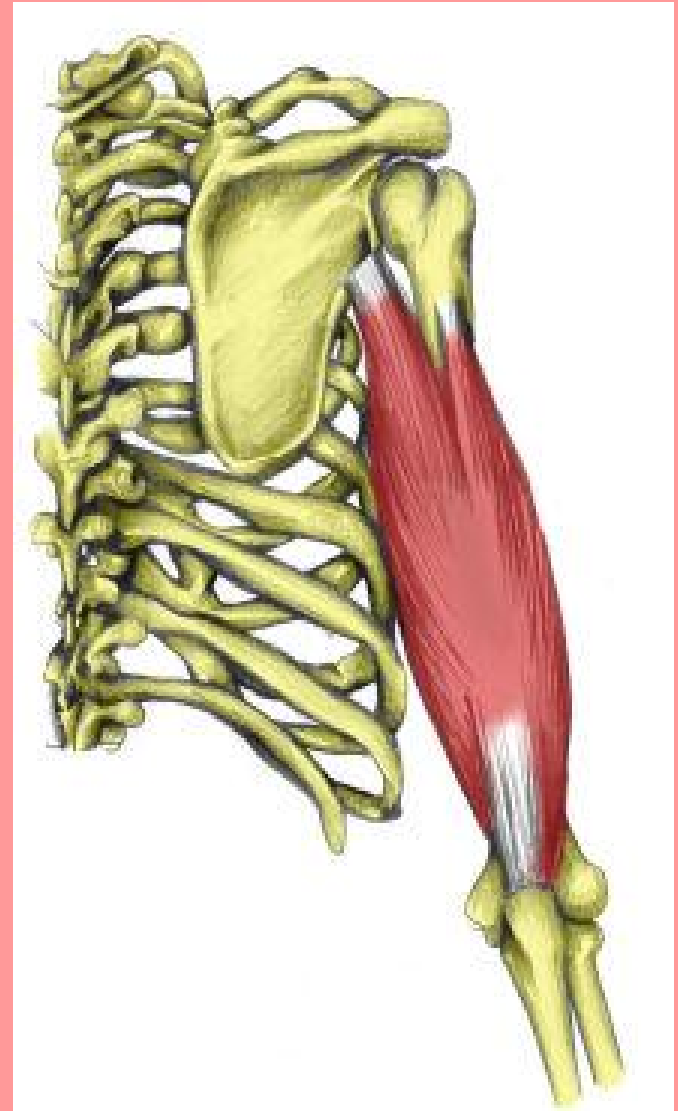
上肢鍛鍊運動



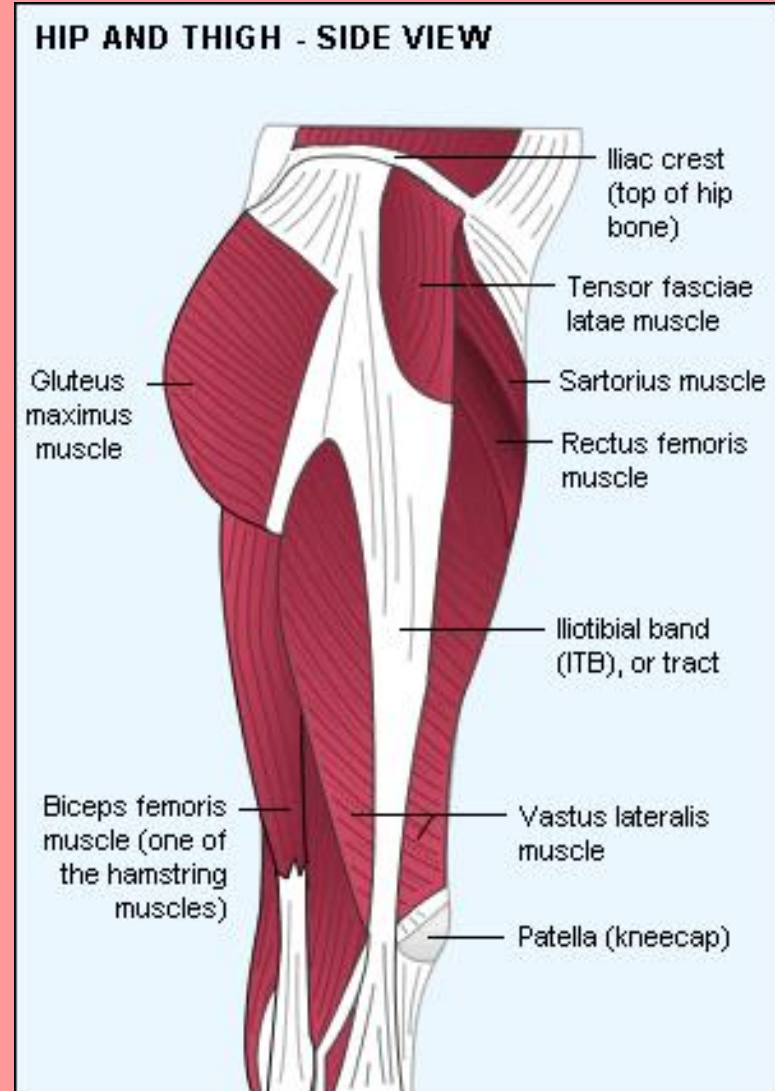
上肢鍛鍊運動



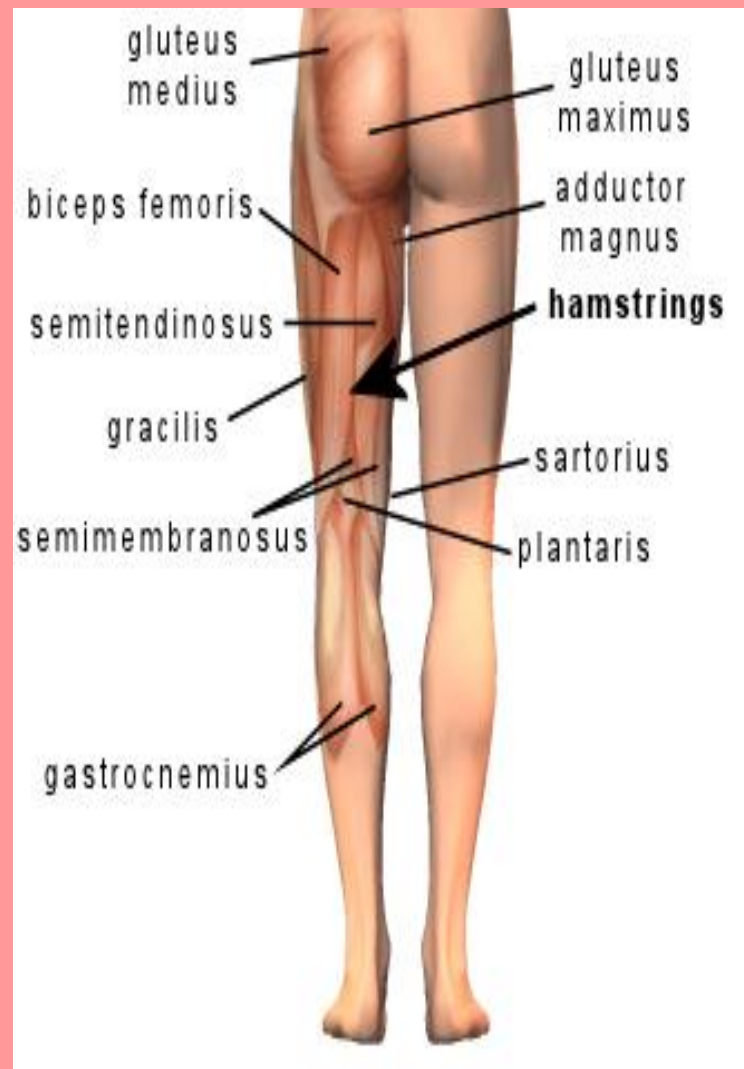
上肢鍛鍊運動



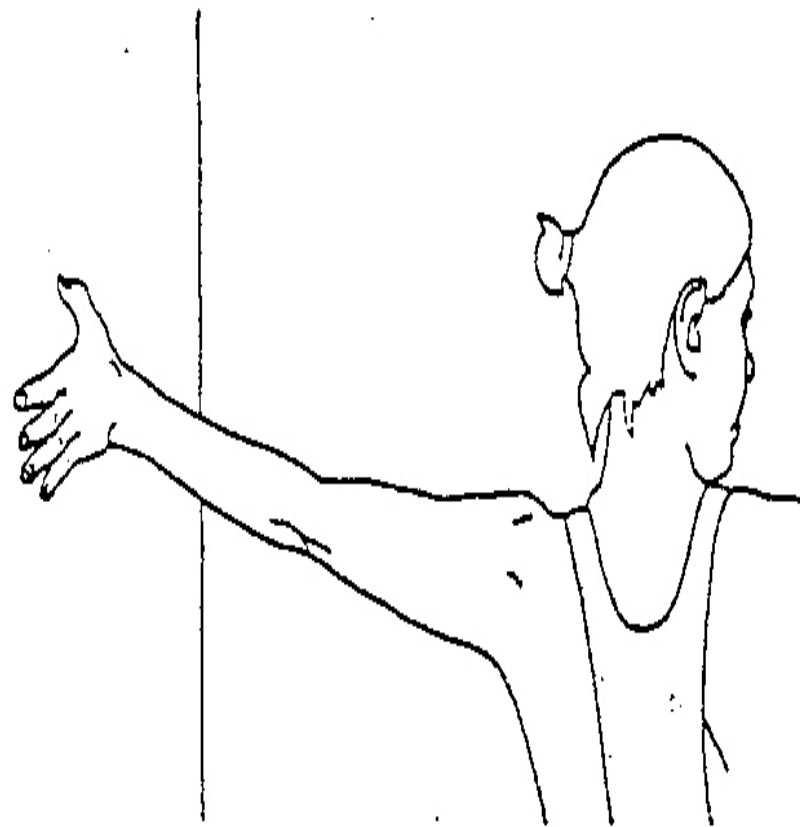
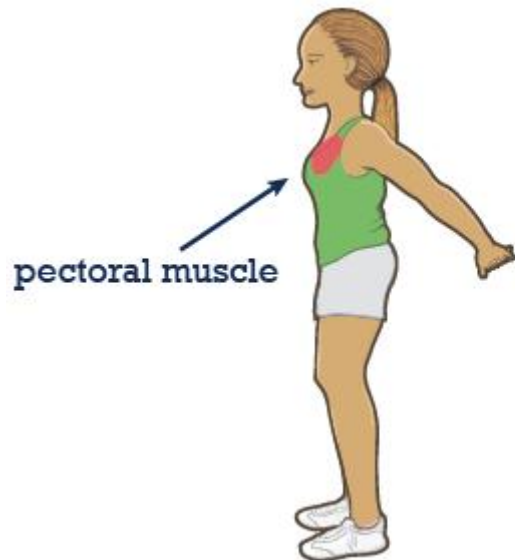
下肢鍛鍊運動



下肢鍛鍊運動



針對性運動



Standard ULTT1 on a wall

淋巴水腫

- “ 上肢鍛鍊運動: 負重量要慢慢增加,沒有上限
- “ 下肢鍛鍊運動:最大負重量
- “ 運動時可帶上壓力手袖

運動時請注意

- “ 循序漸進
- “ 量力而為
- “ 留意主觀症狀
- “ 如有不適,應立即停止運動
- “ 如持續不適,應通知物理治療師或其他醫護人員

