

癌症復健運動

癌症治療受惠於近代早期診斷、治療技術的日新月異，存活率逐年增加並且治療預後較佳。然而在治療後所產生的後遺症與傷後生理、心理上的壓力，深深的影響癌友的生活品質。

隨著近年運動風氣盛行，運動能促進健康、預防疾病已成為全球共識，許多民眾也重視自我鍛鍊。然而對於癌友們而言，治療伴隨虛弱不舒服卻又時常聽到要多運動，總是讓人想問「可以運動嗎？」這答案隨著全球許多專家研究癌症與運動的關係，答案是「可以，而且運動好處多多。」

什麼是復健運動？

癌症復健運動的目的是透過身體動作，達到恢復身體功能、預防併發症、抵銷治療副作用的效果。許多人聽到「運動」就會誤以為需要動到氣喘吁吁或是滿身大汗的程度。加上對於大多數癌友們而言，接受治療就已經十分疲累以及生病需要「靜養」的觀念，對於運動的動機就顯得不高。但是，只要有良好的計畫，簡單的活動也可以獲得許多好處。

一般分成身體活動與運動兩種概念：

1. 身體活動：身體活動是維持基礎體力的重要因子，每日保持身體活動，體能就不至於快速衰退，例如每日去公園走一走。任何身體消耗能量所產生的動作，只要是透過自主所產生的移動、非移動及操作性動作都可以算是身體活動。從簡單到

困難的動作都包含在內，例如：走路、做家事、工作以及運動等。

2. 運動：想要藉由身體活動獲得更多好處，就需要有計畫性的活動，稱作是運動。

運動是具有計畫性、結構性及重複性等特質，並且以改善或維持身體健康為最終目標，最重要的是運動具有個人心理上主動的意念具有積極性的意義，如去公園快走 5 圈、一週騎腳踏車 3 次。

在運動時，最擔心運動不足或是過度。可以使用「頻率」每週幾次、「強度」做多少量、「時間」每次多久、「種類」做什麼運動的方式去調整。在強度的選擇上有許多方式可以參考，最簡單的方式可以使用主觀的自覺用力程度。大致上可以將運動強度分類成 4 類：

1. 坐式生活型態：僅止於靜態生活的內容。
2. 輕度身體活動：不太費力、非常輕微的活動。
3. 中度身體活動：持續從事 10 分鐘以上會讓人感覺有點吃力，呼吸、心跳比平常快一點但還能順暢對話。
4. 重度身體活動：持續從事 10 分鐘以上會明顯感到吃力，呼吸、心跳加快，且無法一邊活動一邊輕鬆說話。

我做的事有達到「運動」嗎？

對於長期保持靜態作息的人，即使只是輕度身體活動也優於原本的靜態作息，例如：走路取代搭車、走樓梯取代電梯，但這只能達到至少維持基本體能。對於已經養成長期輕度身體活動習慣的人，想要達到更好的運動效果，則需做到中度身體活動以

上的活動強度，例如：每天花額外 10 分鐘騎腳踏車。國民健康署建議一般成年人與澳洲臨床腫瘤學會建議癌症生存者，每週至少進行 150 分鐘中等身體活動或是 75 分鐘重度身體活動，或是兩者合併來進行。

運動的好處

隨著全球許多專家研究癌症與運動的關係，運動對於癌症病患所帶來的好處也漸漸清楚。

1. 降低癌症風險：

透過積極的運動來預防疾病已是全球共識。研究也證實癌症也能夠依靠積極的運動達到跟其他疾病一樣的預防效果。

2. 降低癌症復發：

配合著積極的癌症治療，搭配運動當作輔助治療夠降低癌症的復發率，且在乳癌、大腸癌、前列腺癌有較高的證據，同時規律運動有較長的生命週期。

3. 增加化療完成率：

規律的運動能降低化療期間的不適感、減少化療劑量因不適所做的調整，促進化療的完成率。－ 降低癌症治療後遺症 運動能夠改善治療所引起的身體活動功能下降、無力、生活品質下降、疲勞、焦慮等，促進身體與心理調適，增進健康體力以面對疾病。

4. 預防慢性疾病：

運動能夠降低癌友相較於一般族群容易發生的身體組成改變（如肥胖、肌肉萎

縮)、糖尿病與心血管疾病風險。

運動建議

何時可以開始運動？

不管在哪個治療階段的病患，都可以運動。癌症病患常會因為治療帶來的巨大疲憊，而花許多時間「休息」。正常人感覺疲憊，只要休息就可以改善，然而癌症引起的疲憊是靠睡眠與休息都無法完全緩解的，只能隨著時間漸漸恢復，無限度的臥床休息只會讓人越躺越累、體能越差。所以，在允許的範圍之內持續從事做得到的活動。不管僅僅只是走路，也勝於長時間的靜止休息。畢竟良好的體能，才能支撐接下來的治療療程和逐步回歸生活。

一般建議：

所有人應該避免「靜態」的生活型態。任何的活動，甚至只是站立，都優於臥床與缺乏活動產生的害處。在治療後儘快回歸正常的生活作息，在疾病的允許下盡可能的活動。

對於體能保持一定水準的人，可以依循至少每週合計 150 分鐘中等強度或 75 分鐘高強度的身體活動（例如：走路、跑步、騎腳踏車、游泳）；或是每週 2 至 3 回，涵蓋中高強度的大肌肉群的阻力運動，以達到預防疾病、促進健康的目標。

特殊考量：

癌症疾病與治療會提高其他併發症的風險，在運動前需考量以下情況，需在主治醫師的同意之下開始進行運動，並在專業人員監督指導下進行。

- 身上管路：常見的像是打點滴、鼻胃管、尿管，在運動時都須小心避免拉扯。特殊管路像是胃造口、腸造口需在醫師同意下運動。
- 骨頭健康：接受過賀爾蒙治療會造成骨骼較脆弱，或是腫瘤細胞的骨轉移，會造成骨頭病理性的骨折，應避免高衝擊性的活動。
- 身體組成：長期臥床、營養不足甚至惡質症，皆可能造成肌肉萎縮，肌肉萎縮無力會讓人難以控制身體，在執行運動時容易發生跌倒事件，在執行運動時建議要有專業人員指導。另外在有肥胖情況下，需同時考慮其他醫學檢查（例如：內分泌、營養）。
- 神肌肉系統：化學治療會引發神經病變，出現手腳麻木刺痛、平衡感不佳的情況，在執行運動時容易發生跌倒事件，運動時建議要有專業人員指導。
- 血液健康：血液內的各類血球數量異常，會造成如免疫不全、血糖不穩定、貧血、凝血不全，在運動時會有感染發燒、暈眩、易喘、出血的危險性，需在醫師的同意之下並在專業人員指導下運動。

復健部物理治療師 莊文穎