

運動抗癌

運動可以強身健體，令人心情開朗，而保持適量運動，對癌症患者尤其重要。香港中文大學營養研究中心體適能專家游頌輝指出，癌症患者在治療期間，很多時會出現體重減輕或肌肉量下降的情況。透過一些簡單的伸展運動、肌肉訓練及帶氧運動，除了有助紓緩治療引致的不適外，更可提升體能，讓他們有能力應付日常生活和應對治療。

肩關節訓練

以下兩個肩膊運動，除了有助提升癌症患者的肩關節活動能力外，亦特別適合乳癌術後患者。

(一)

做法：曲膝仰臥，雙手握傘，用好的手臂帶動受影響的手臂，慢慢向前提高至感覺拉緊，維持10秒後放鬆，重複做3至5下。



效用：用好側帶動痛側活動，鍛鍊肩膊關節。一般來說，乳癌患者術後一至二星期可開始進行。

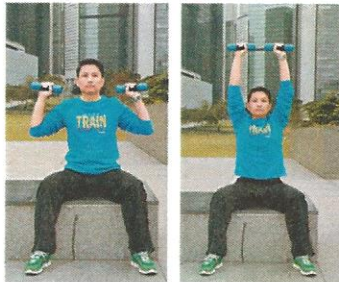
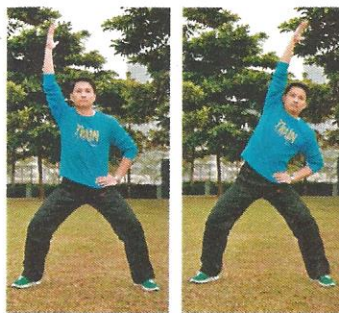


(二)

做法：曲膝仰臥，雙臂屈曲抬起不超過90度，先向頭部方向往後壓，維持10秒，還原；停頓10秒後再向腳部方向往下壓，維持10秒，還原，重複做6次。



效用：乳癌術後患者很多時會出現手臂淋巴水腫，故做的時候可以在受影響的一邊手握壓力球，於每個動作前捏一下，透過前臂加壓，促進淋巴回流，從而改善水腫問題。一般來說，乳癌患者於手術後一星期便可以開始進行。



1. 腰部伸展運動

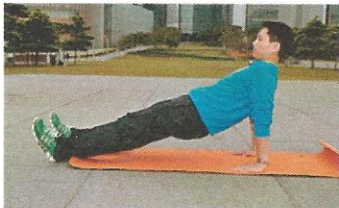
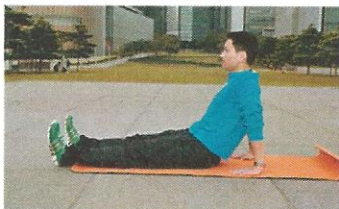
做法：雙腳分開站立，收腹臀部靠後，膝蓋微彎但不過腳尖。左手叉腰，上身向左側彎只右手過頭，手盡量向上伸，維持15秒。左右換轉重複一次。以每邊做6下為一組，重複做2次。

效用：癌症患者通常會覺得身體好弱和關節好「硬」，這個動作可以幫他們放鬆腰部之餘，更可訓練腳力，從而提升日常活動能力。

2. 坐式肩推舉

做法：坐下、腰挺直，先將啞鈴（可用細小水樽或握緊拳頭代替）舉高至耳朵的高度，然後伸直雙手慢慢舉起啞鈴，還原，重複動作。以10至12下為一組，重複做3次。

效用：鍛鍊肩膊的三頭肌和拜拜肉，有助紓緩頸膊痛。此運動一般癌症患者適用，但對於剛完成乳癌手術切除的患者，建議待個半月後，傷口復元才可進行。



3. 上半身肌肉訓練

做法：坐下，伸直雙腳，以雙手支撐，慢慢將身體抬高，再慢慢降下。抬高的幅度及次數視乎身體狀況而定。

效用：鍛鍊背肌、腹肌和核心肌肉，以及伸展胸部肌肉；此動作體力要求較高，可用前臂支撐來降低難度。

4. 帶氧運動

做法：急步行、游水、踩單車

效用：加速血液循環、提升心肺功能和抗氧化能力，能增強身體活動能力的同時，更有助預防癌症。

癌症患者運動須知

- 1 先由簡單的伸展運動開始，當身體狀況改善才加入肌肉訓練和帶氧運動。
- 2 必須量力而為，以循序漸進方式進行，如感覺不適或應付不到便要停止。
- 3 化療期間患者的抵抗力較差，應避免到公眾健身室做運動，以防受到感染。
- 4 外出運動前，最好先在家中做定熱身運動，以免着涼，同時記緊要預留體力回家。
- 5 要給身體足夠時間休息，例如在化療前兩日暫停運動，保留體力應付治療，亦可諮詢醫生意見，了解何時可以恢復運動。

游頌輝博士表示，癌症患者的運動指引跟一般人沒太大分別，最重要是視乎身體狀況量力而為，同時要避免體力過度透支。

