

專科護理諮詢小組(腦神經科-中風

中風患者運動溫習建議

形意專注

腦神經指揮動作 活動回饋訊息給腦神經

~→腦神經重塑(重啟功能)

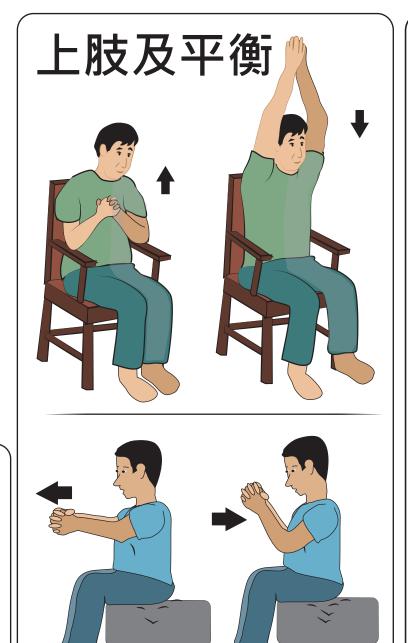
實用

小貼士

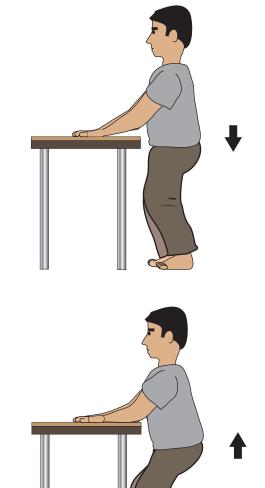


- 1. 正確動作
- 2. 控制速度
- 3. 配合呼吸
- 4. 安全考慮
- 5. 循序漸進
- 6. 融入日常活動中
- 7. 全身健康運動提升效果
- 8. 耐心、恆心和信心









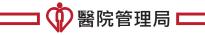
參考: Mead & van Wijck(eds.) (2012). Exercise & Fitness Training after Stroke. Churchill Livingstone. Hawker, M. (1978). Return to mobility. London: The Chest, Heart & Stroke Association.

鳴謝:中風服務中央委員會

慧進會

此資料只用作一般教育和參考用途。 如有疑問,請向醫護人員查詢。

專科護理諮詢小組(腦神經科-中風)2017年編印



專科護理諮詢小組(腦神經科-中風)

中風康復者(年長人士)的運動建議

健康運動是提高身體健康,有規律,有計劃和系統性身體活動;

一般健康運動包括:心肺,伸展,阻力 和關節活動。

運動3步曲:

熱身--> 有效運動 --> (中等強度) 緩和

健康運動原則

- 全身大組肌肉
- 控制速度 - 循序漸進
- 配合呼吸 成效強度
- 持續鍛鍊
- 關節全幅度活動
- 每次最少10分鐘

世界衛生組織建議成年人每星期進行中等強度運動150分,或每天30分鐘每星期5次。

參考:

AHA/ASA (2014). Phsyical activity & exercise reccommendations for stroke survivors. Stroke, 45.

世界衛生組織(2010)‧關於身體活動有益健康的全球建議‧

鳴謝:中風服務中央委員會 禁進會

此資料只用作一般教育和參考用途。 如有疑問,請向醫護人員查詢。

專科護理諮詢小組(腦神經科-中風)2017年編印

實用小貼士

- 1. 運動前須檢查身體狀況,如血 壓、血糖、脈搏或其他不適 狀況;
- 2. 運動安全:在安全環境下,按 正確動作/姿勢活動,以防受 傷;
- 3. 中等強度運動:運動程度達到 有些難度,微出汗,呼吸快 但仍可對話(或心跳速度達 至訓練範圍);
- 4. 健康步行 (見右圖) : 每分 鐘50-120米;
- 5. 阻力運動:按能力,分4組, 每組10-20次;
- 6. 健康運動,需同時考慮營養 和睡眠的需求;
- 7. 減肥(脂肪):基本為飲食熱量 少於活動及新陳代謝的需求熱量;
- 8. 記錄進度,分析成效;

腰腹肌

9. 太極、八段錦都是年長人士常見的系統 運動。

