

# 起得來、跟得上、練跑跳 循序漸進動一動 生命品質往上走

文／陳姿均·攝影／孫家惠

專訪

榮新診所疼痛科  
書田診所疼痛科

梁恆彰主任醫師  
楊翠蟬主治醫師

- 能夠順暢地蹲下、站起來，能自行如廁。
- 能夠上下樓梯，不怕出門遇到上下坡，活動空間變大。

長輩解決這兩項問題，活動不需依賴旁人，親友間相處壓力減輕，生活品質自然提升。

## 銀髮族運動的好處

銀髮族辛苦了大半輩子，攢存了一些財富，才要開始享受人生，卻因病痛纏身，睡不好、行走困難，孩子覺得帶長輩出遊有壓力，生活品質產生問題。

運動是很好的解決途徑，能活動到腦神經，還有肌肉周邊的神經，會給銀髮族帶來信心，覺得自己也可以做得到。再來，代謝也會比較好，對骨骼、關節也有好處，不容易感冒，心情好，快樂治百病。

### 請問醫生



**Q：肌少症為什麼好發於銀髮族？**

**A：神經控制不利，造成運動不足，產生肌少症。**

現在常被提到的肌少症，追本溯源是腦神經和肌肉周邊神經無法自由活動。銀髮族常常沒有欲望運動，可能是腦神經有壓力，或是憂鬱症，再來是肌肉旁邊的神經控制出了問題。

一般人通常會以為痛才有問題，事實上，神經受到刺激的時候會痛，而神經受壓迫的時候，雖然感覺不到疼動，但對於肌肉，已經無法控制，比如走路雖然不會疼痛，但是沒辦法跨步，就是神經控制不了肌肉，肌肉無法運動與發育。



書田診所  
疼痛科主治醫師

楊翠蟬

榮新診所  
疼痛科主任醫師

梁恆彰



## 下半身疼痛 限制活動力

年輕人的因為要工作、壓力大，疼痛常發生在上半身。銀髮族剛好相反，工作多年累積的壓力或損傷，造成焦慮憂慮的問題，加上活動少了，就容易出現下半身疼痛，包括腰部、膝蓋、腳底痛、足部問題等，更加限縮了活動。

銀髮族不願意運動，一方面是腦神經的問題，一方面是肌肉週邊神經的問題。為什麼是腦神經的問題？人一旦有壓力、憂鬱，就會不想出門，活動愈少，對肌肉的控制愈差，而且容易腰痠、腳痛，走路跟不上，很多人會覺得拖累別人，容易覺得孤獨、甚至被遺棄，加重心理憂鬱，接著就引發活動不足，肌肉變少。



## 加強骨盆和腰部的核心肌群運動

銀髮族運動困難主要是控制和平衡出問題，所以要加強核心肌群的運動，比如骨盆、腰部。為什麼蹲站能力很重要？因為銀髮族出門最重要的兩件事，第一是上廁所，第二是走路能不能跟上。如果跟不上，需有人陪伴和攙扶，家人都會有壓力，容易掃了遊興。

所以銀髮族運動首要目標就是恢復蹲站的能力，幫助自行如廁，就是好的開始。

## 釋放神經 幫助肌肉活動與成長

有些長輩不願意出門活動，是因為情緒問題，利用腦神經放鬆的方式，藉由自律神經調節的治療，刺激週邊神經，把一些不好的想法中斷，幫助放下負面情緒，幾次後情況改善，也會比較有出門的意願。

訓練肌肉的前提，是神經可以控制肌肉，之後再訓練，就會愈來愈強壯。很多長輩走路步伐變小或腳痛，是因為神經纖維化，沒辦法用力，更沒辦法訓練。

採取釋放神經的治療方式，有些病患剛開始治療時，只能坐輪椅，神經釋放之後，雖然肌肉無力，已經可以開始走路了。經過訓練和活動，就開始發育肌肉了。一位90幾歲的患者，因為靜脈曲張動過心血管的手術，術後腳痛，移動靠輪椅。透過釋放腦、腳、腰及膝部的神經，1個月後，每天可早起出門走路，家庭氣氛更和樂。



因此，當長輩活動困難時，應該釐清是否為肌肉週邊神經控制的問題，而不是在當下一味運動和復健，「不動就是懶」、「復健沒有認真做，你再做就會好啦！」這種想法，會給長輩帶來巨大壓力。

### 運動注意事項



#### 心跳、血壓

現在很多人心臟都裝了支架，有人50幾歲就裝了3個支架，甚至有病人已經裝了10支。開始運動前就要注意心跳、血壓，比如說血壓太高，稍微活動就好，血壓太低也不適合馬上運動。

第二個是心跳的問題，最好的狀態，是在運動後休息時，平均大概每分鐘70下左右。吃降血壓藥，有時候心跳會太快，譬如還沒開始活動，心跳已經每分鐘80下了，一旦開始運動，心跳可能很快就每分鐘破百。

心血管有問題，還是想運動的話，建議可以先練習起身（坐著然後起身），一次做兩三下，再休息一下。

## 拉筋、熱敷



拉筋跟熱敷，也需要注意適當性。在處理神經痛方面，熱敷或是被動式拉筋的話，會加重局部組織的損傷。比如說拔牙後，如果熱敷，會發炎更嚴重。已經有一些關節不舒服、神經痛，正確的做法是冰敷。



## 鞋、護具

有人主張，走路傷膝蓋，應該穿氣墊鞋，減少震動，這也是錯誤的。銀髮族平衡感不好，又踩在一個不穩定的東西上面，就像是踩在一個氣球上表演，當然不安全。而且氣墊鞋對於腳底和腰疼痛，一點好處都沒有。

常常有人問醫生，要挑什麼鞋子？最好是登山鞋，因為登山鞋是針對長途走動而設計，結構最堅強，最能保護雙足。

護具部分，原則上最好不要戴超過一個小時。關節中血管很少，活動之後關節液會流動，供給養分，如果用護具把關節約束住，活動困難，將造成關節營養不良。門診中常常看到有人膝關節護具，一戴就是一整天，結果膝關節硬化，失去走路的能力，要靠開刀治療。

有一位70幾歲的病人，經營餐飲業，每次要工作前戴上護腰，工作完畢就脫掉，這是比較合理的使用方法。

## 飲水



有些銀髮族害怕上廁所，會忍著不喝水，容易處在脫水的狀態。脫水將導致心臟壓力更大、血壓不穩定，甚至昏倒。追根究柢，應該消除如廁的恐慌，培養自行如廁的能力，就靠平常的運動累積。

## 電解質



現在普遍強調銀髮族飲食要清淡，但是過度清淡，不攝取鹽分的話，電解質不足，會立即出問題，影響情緒，產生疲倦、抽筋，嚴重將致昏迷。

## 採取三階段的運動方式 強化平衡力

銀髮族需要用拐杖，或是上下樓梯不穩定，都是平衡出問題。可以採取循序漸進的運動方式，強化左右平衡，增加行動能力：

### 初 級

#### 坐站訓練核心肌肉

如果起身要扶桌子，或者靠人攙扶，心理壓力之下，日久就更不想起身了，退化更嚴重。初期的運動目標在於不需要攙扶，利用核心肌群的力量，自行起身與坐下，就能自行如廁。選擇安全穩定的椅子來練習，力氣比較不夠的話可選擇較高的椅子，避免沙發。



#### 坐下：

1. 腳踏穩，腳掌稍微外八站立。
2. 先彎腰、手往前。
3. 慢慢坐下來，之後再挺身就可以了。

#### 起身：

1. 腳跨穩。
2. 手往前舉，彎腰。
3. 再起身。

#### 抬膝走是上下樓梯的準備動作

抬膝走能活動膝關節，做得流暢之後，上下樓梯會更簡單。此動作不一定要做很快，可以搭配一些音樂，會更有趣。

1. 左腳抬起，右手拍左腳膝蓋。
2. 右腳抬起，左手拍右腳膝蓋。



## 立姿貼背左右抬手

有些人有駝背、脊椎側彎、呼吸過喘的狀況，可以做一些舒緩的動作，修正脊椎。背靠著牆壁手舉高，就可以幫助調整。



1. 靠著牆壁。
2. 手舉高。
3. 再放下。

## 中級

## 蹲、站

蹲比較困難，可以從坐下開始練習，坐下可以很快速敏捷之後，把椅子高度往下降，當椅子高度可以降到小板凳，就是在練習蹲下。練習蹲下的時候，最好有人陪伴，以防跌倒受傷。

不一定要蹲很低，只要有蹲的感覺就好。如速度和次數可以做多，連蹲式廁所都沒有問題。

1. 找一個可以扶的桌子。
2. 先彎腰，腳微張，膝蓋沒壓力。
3. 慢慢蹲下來。



## 上下樓梯



1. 外八上樓梯。2. 外八下樓梯。

很多銀髮族容易摔倒，是因為失去了上下樓梯的平衡能力。很多人會誤以為，長輩爬樓梯傷膝蓋，但是如果沒有上下樓梯的能力，便容易摔倒，摔斷骨頭更嚴重。

上下樓梯的基本動作主要是腳要外八。先練習外八上樓梯，肌群比較有力後，再練習外八下樓梯。

如果肌肉群不足的話，下樓梯膝蓋的壓力會比較大。百貨公司的樓梯幾乎都有扶手的設計，相對很安全，是長輩練習的好場所。不妨慢慢往上走，然後坐手扶梯、電扶梯下樓。除此之外，百貨公司人多熱鬧，多逛逛有助心情開朗。

有上下樓梯能力，上下坡也不成問題，出遊跟得上大家，活動能力就變更廣了。

## 高級

### 跑跳

上下樓梯都很輕快之後，建議長輩可以嘗試跑跳。一開始難度比較高，可以考慮參加社區排舞團體，活力更強的話，可以在家練習原地跑步，或者是上跑步機。

#### 累了就休息、喝口水



做運動不是要虐待自己，是為了要更健康、快樂，所以感覺疲累就休息、喝口水，身體狀況狀況允許再做第二套動作。一般來講，一天建議做三套，或是照三餐做一套。同時可以逐日記錄運動成果，瞭解進步狀況，愈做愈有信心。 [NS](#)