

# 肌少症及運動建議

國泰綜合醫院 新竹復健科編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂肌少症？

- 肌肉強度及功能，隨著年紀之增加逐漸衰退；成年人在 40 歲之後，肌肉質量平均每十年減少 8%，並持續漸少，久坐不動的年輕人也會有此現象。這個現象會影響身體健康、生活品質，在長者更是增加跌倒的風險，甚至導致失能、增加死亡率。肌少症併有骨質疏鬆之病人，極易發生骨折，需特別注意預防摔倒。

## ■ 肌少症之檢測

- 利用檢測之機器可測量骨骼肌質量及骨質密度，協助確認診斷。一旦發現有肌少症與骨質疏鬆的情形，藉由營養補充和運動訓練，必要時醫師開立藥物治療，可改善生活品質，減緩相關疾病之惡化。

## ■ 肌少症飲食原則


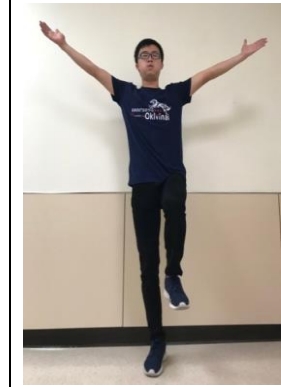

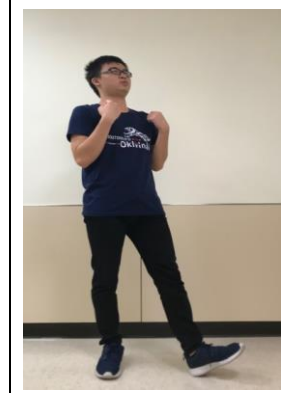


- 均衡的攝取各類食物，維持理想體重，多選用優質的蛋白質，也就是豆、魚、肉、蛋、奶類和乳製品，但須注意少油、少鹽、少糖。多攝取富維生素 D 的食物，如鮭魚、鮪魚、沙丁魚、牛奶、起司、蛋黃等；同時建議有充足的日照，促進維生素 D 之生成。

## ■ 肌少症運動之建議

- 建議每週至少三次，每次至少 30 分鐘。包含暖身與有氧運動、肌力訓練、緩和伸展及平衡協調運動。
- 如果有慢性病史，在運動前後應監測血壓、血糖等，運動前後或運動中發生身體不適，應諮詢醫師。
- 運動以自己可以耐受的low強度運動開始，慢慢延長運動的時間，最後才增加強度，勿超過身體的負荷造成傷害。

## ■ 肌少症運動計畫

暖身有氧運動：可在坐姿或站姿進行，配合呼吸每個動作做 10 次

1. 踏步 抬手			踏步，配合 雙手向前 (左圖)、向 側邊(右圖) 抬手
2. 伸腳 屈肘			屈肘向胸 口，配合膝 向前踢 直。手放下 腳收回，左 右輪流。
3. 擴胸 腳開合			屈肘，擴胸 配合腳開 合。

**肌力訓練：**每個動作做 10 次，配合能力可使用彈力帶加強效果

1. 手高舉打開



左圖：雙手高舉後，往外打開。  
右圖：雙手維持平舉。

2. 踢腳開腿



扶椅子，  
左圖：腳向前踢直  
右圖：腿向外打開。

3. 腹肌運動



左圖：雙腳同時離開地板或  
右圖：手拉彈力帶身體前彎

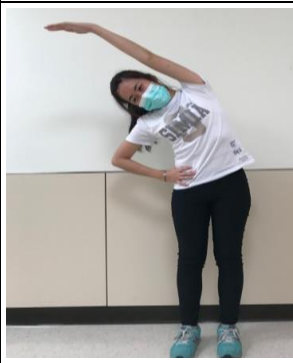
緩和伸展運動：每個動作停留 5 秒，做 10 次。

1. 肩頸  
伸展



一手固定於椅子，一手放頭上往左側、左前方壓，伸展右肩頸肌肉。換邊。

2. 體側  
彎伸展





身體往側面彎曲





3. 上肢  
伸展



左圖：右手擺在頭後方，左手拉右手肘。右圖：左手在胸前，右手壓左手肘。換邊

<p>4. 下肢伸展</p>			<p>背挺直，右膝伸直，將球由膝蓋往下，滾至腳踝。換左腳。</p>
----------------	---	---	-----------------------------------

**平衡協調活動：**每個動作做 10 次，利用球或家中物品增加樂趣

<p>1. 扶椅單腳繞圈</p>			<p>扶椅子，膝伸直，左腳順時針/逆時針畫圈。換腳。</p>
<p>2. 坐姿繞球拋接球</p>			<p>坐穩，抬起一腳繞過膝下。將球向上拋接或彈地接球。</p>

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2786

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2801

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

CP100.468.2018.02 初訂

2023.01 審閱