

運動須知

一、運動前的準備：

規律運動可促進健康、增加生活情趣與活力。對大多數人而言，從事健身運動是安全的，但對有些人如罹患心臟病者而言，在開始從事運動之前，應先詢問醫師意見，並依其指示辦理。

(一)運動的正確觀念：

- 1.定時定量、有恆心的長期規律性運動，才會有效果。
- 2.確認自己運動的目的，遵循正確有效的運動方法。
- 3.運動會受飲食、睡眠、疾病、壓力...等生理、心理因素影響，隨時注意自己的身體狀況，切勿逞強去做超出自己體能範圍的運動，以免造成傷害、過度疲勞或不適，甚而對運動失掉興趣。
- 4.由測量運動時的脈搏數，可得知運動強度，因此若以運動時的脈搏數為調整指標，將能找到適當的運動強度。請學會自我測量脈搏的方法，俾便調整自己的運動強度。
- 5.運動應選用正確器材、護具及合宜場地。
- 6.隨時吸收相關的知識，並做合理的判斷，幫助自己得到更好的運動效果。

(二)增加運動量應依下列事項進行：

1.事先擬訂運動計畫

運動計畫應依個人體能狀況與需要，一步步地增加運動量，確立合理目標、配合天候變化及每次做記錄等原則來擬定。突然的過量運動，易因疲累而使體力過度損耗，反而沒有益處。運動項目與運動量可依個人體能改善的需要及興趣來選擇。

2.事先對身體狀況做的自我評估

事先了解自我身體與體能狀況，可避免不必要的傷害發生。本手冊有簡單的我評量表，可多加利用，若須任何協助，應尋求醫護人員或運動學專家等的協助。

★活動量簡易自我評量方法

下列七個問題，是根據加拿大運動生理協會的身體活動準備度問卷，轉譯成

中文，供 15~69 歲民眾自己先作答，以瞭解自己的身體狀況，並決定在增加活動量前是否須先詢問醫師的意見。(※假若您已超過 69 歲且原本不常活動，在增加活動量前，都應先詢問醫師的意見)

活動量簡易自我評量表(適用於 15~69 歲年齡層)

1. 是 否 醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？
2. 是 否 當您活動時是否會有胸痛的感覺？
3. 是 否 過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸痛的情況？
4. 是 否 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
5. 是 否 您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？
6. 是 否 您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥(醫師處方)？
7. 是 否 您是否知道您有任何不適合活動的原因？

一個以上的問題答「是」時：

在開始增加活動量或做體能測定之前，應先詢問醫師的意見，並告訴醫生那些問題的答案為『是』。

◆有兩種可能，一種是，只要一步一步地增加活動量，您仍可做任何活動；另一種是，為了您的安全，有些活動要被禁止。告訴醫生您想做的活動，並遵循醫師的建議。

◆在社區的活動中，找出對您是安全而又有助益的活動！

所有問題都答「否」時：

◆先做體能測定評估—這是確定您的基本體能最好的方法，繼而計畫您增加活動量的方法。

◆可開始增加活動量—仍要逐步漸進的增加，這是最安全且容易的方法。

若您碰到下列狀況時，請暫緩增加活動量：

◆若您因為感冒或發燒而覺得身體不太舒服時，請等到身體好些再開始。

◆若您疑似懷孕，在增加活動量前應先看過醫師。

注意事項：

個案在作體能測量或運動前，應先做前項活動量之簡易自我問答表，並簽名於下。

我已經完全了解並確實回答了上列七項問題。

名：

日期：

自：

Canadian Society for Exercise Physiology: physical activity
Readiness Questionnaire(PAR-Q), Revised 1994.

(三)填寫健康狀況資料表提供醫師參考：

當您在活動量簡易自我評量表中，回答七個問題，而有一個以上的問題答「是」時或您已超過 69 歲，且原本不常活動，在增加活動量前，都應先詢問醫師的意見，您可先填寫下列健康狀況資料表提供醫師參考。

運動前健康狀況資料表

填表日期：____年____月

一、基本資料

姓名：_____

出生日期：民國____年____月____日 性別：男 女

吸菸習慣：無 有，菸量_____支／每日

規律運動：無 有，(每週運動三次以上)

體重：_____公斤

身高：_____公分

血壓：_____毫米汞柱

二、疾病史

1. 您是否罹患以下疾病：

否 高血壓 糖尿病 心臟病

其他 _____

2. 對上述疾病目前的處理是：

不管他 有，處理方法 _____

3. 目前是否有服用藥物：

否 是，藥物名稱 _____

二、運動傷害的預防與處理：

規律適量的運動固然有益身心，但仍需有正確觀念與準備措施，才能避免不必要的運動傷害，這些觀念與措施包括：

(一)避免運動傷害應注意事項：

- 1.運動前先做暖身運動(warm-up)並續做伸展運動 5 至 10 分鐘暖身運動可促進血液循環，使之均衡分佈於肌肉中，並達到逐漸增加體溫與肌柔軟性之效果，可有效預防運動傷害。伸展活動可以有效增加關節活動度及肌肉伸展性，而減少運動的傷害；一般的運動僅做簡單伸展動作即可，但若要從事特別劇烈的運動，更需確實執行伸展運動。
- 2.運動後應續做緩和運動(cool-down)10 至 15 分鐘，整個運動才算結束運動後應留一些時間做緩和運動(如走步或伸展肢體)，讓身體回復至休息狀態。活動量的逐漸減緩，有助於清除因運動而產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟。
- 3.運動時應使用適當裝備及護具
使用裝備首要考慮適用的鞋子，不同種類的運動應選擇不同功能設計的鞋子，例如：慢跑、快走需穿著慢跑鞋。運動時需要保護的其他身體部位包括頭部、牙齒、眼睛、膝蓋及肘關節等。

(二)運動傷害處置的基本原則：

- 1.注意運動過勞現象
疲累及缺乏興趣，可能是運動量增加太快或太大所致，此時，需減少運動強度及頻數，以獲得足夠的休息。疼痛或不舒服則是另一個重要的警示，可能是運動過量甚至已造成傷害的徵象。
- 2.運動時身體若感覺不適，應立即休息並停止運動休息可有效減輕因活動所引起的身體不適，並避免傷害繼續加劇。有傷害時，並應儘快找醫師。
- 3.休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的四大原則
運動時若發生急性挫傷、關節韌帶扭傷或肌肉肌腱拉傷均應立即休息、停止運動，同時對受傷部位進行冰敷，之後再用彈性繃帶施以壓迫性包紮，並抬高患部。
*冰敷要領：每次時間不超過二十分鐘，但可重覆多次使用。

【資料來源：衛生福利部】