

動次動--疫後復原動起來

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院 柯逸貞專科護理師 撰寫
臺北醫學大學附設醫院 蕭淑代醫品副院長 校閱

解封了!三年新冠防疫，戴口罩、保持社交距離、減少外出種種措施，致使原有規律運動的習慣被破壞；要重建過往生活型態與作息豈是三兩日便能回復。特別是曾經確診造成「長新冠後遺症」的人，除記憶力減損俗稱腦霧外，最常見的便是久咳不癒、呼吸短促的上呼吸道症狀；讓本來有固定運動習慣的人自覺體力下滑。像小汪護理師本來每周兩天健身房跑步、肌力訓練，有時會去游泳紓壓，都因疫情而被迫休止。加上確診過後常覺得呼吸短促，爬兩層樓梯便有吸不到氣的感受。

台灣心肺復健醫學會與台灣復健醫學會收集歸納各方實證資料，於 2021 年發表了「新冠肺炎感染後的復健治療指引」，此篇指引提供一般居家輕症染疫者（輕症且無明確危險因子的人），全面向簡明的運動建議；完整的居家復健活動需依據不同症狀族群設定不同目標，且分三個期程完整進行，以下整理分享給蒙受長新冠所苦的夥伴們。

目標		持續維持運動能力和日常活動能力
暖身期		階段的暖身非常重要。 5~10 分鐘的中低強度有氧，或者簡單的肌耐力訓練
運動訓練期	有氧運動	1. 大肌肉群規律性的運動為主，例如跑步機，上肢手搖車或腳踏車；建議頻率為每週至少五天。 2. 確診者常有疲憊或四肢乏力，運動強度建議設在中強度運動為宜，或是以年齡預估的心跳儲備率 40%~59%來換算亦可；每次建議約 30 分鐘即可。
	阻力訓練	採單方式進行 1. 訓練目標應包括全身的主要肌群，如二頭肌、三頭肌、胸大肌、菱形肌、臀肌、髂腰肌、股四頭肌、脛前肌及腓腸肌。 2. 頻率為每週 2~3 天，每次訓練間隔至少 48 小時。
緩和冷卻期		1. 此期很容易被人忽略，請注意。 2. 運動後執行 5~10 分鐘的中低強度有氧訓練作為緩和，搭配每個肌群 10~30 秒的拉筋活動。 3. 可使身體得到完整的伸展和舒緩，同時降低運動傷害的機會。

國民健康署與相關研究也建議平日無固定運動習慣者改變居家活動型態，或結合身體活動與電子運動遊戲，如：減少久坐，每 50 分鐘便起身活動筋骨、室內有氧活動、利用簡易水瓶等進行負重練習來維持一定的運動量；或甚院內有擴增實境或虛擬實境等智慧顯示科技的新型態運動體驗也很值得利用。

總之，加速調整減少過去疫情造成的靜止生活型態，逐步增加運動質與量，減緩疫情期間對醫護人員造成沉重的身心負擔、染疫後被相關後遺症困擾；改善心血管功能與促進心理健康。

夥伴們!運動處處可行，難在持續的意志；三兩好友彼此惕勵，攜手健康好人生。

參考資料

台灣心肺復健醫學會、台灣復建醫學會(2021)。新型冠狀病毒感染(COVID-19)復健治療指引。 https://www.pmr.org.tw/upload/hot/2021/N202192211149_001.pdf

古博文、田甜、王湘、陳俐蓉(2020年8月)。COVID-19大流行期間的身體活動建議。台灣衛誌，39(4)，364-372。

張焜棠、姚在府、楊政達(2022年6月)。疫情下身體活動的新形態與新策略。中華體育季刊，36(2)93-108。

衛生福利部(2020年2月)。健康防疫更有效，居家運動三妙招。
<https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51393-1.html>