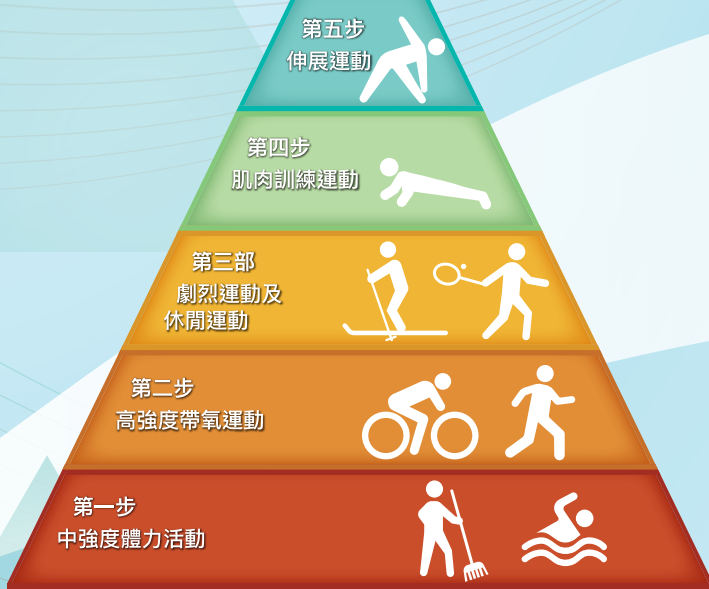


癌症與運動

「癌症病患者應避免缺乏運動，並在診斷或治療後儘快恢復正常活動。」

—美國運動醫學學院



為甚麼運動很重要？

- 減輕某些與癌症或癌症治療相關的身體癥狀，例如淋巴水腫、疲勞及焦慮
- 改善生活質素和身體機能
- 改善心理健康
- 降低癌症復發的風險

癌症治療後運動安全嗎？

癌症患者進行體適能訓練通常是非常安全。在治療期間和治療後保持身體活動有助於身體康復和穩定情緒。要注意的是進行某些活動時可能需要採取特殊的預防措施。

注意事項及預防措施：

- 告訴你的腫瘤科醫生或外科醫生你打算做哪些運動，並諮詢他們的意見。如果你以前沒有運動習慣，請以循序漸進的方式開始體適能訓練。
- 患有神經病變的癌症患者在進行負重訓練時應加倍小心。
- 如果你有皮膚敏感或不適，請避免進行游泳等水上活動。
- 運動期間使用壓力手袖有助於防止手臂腫脹（淋巴水腫）。
- 如果你有胸部不適，發燒，貧血，各項血液指數異常，極度疲勞或疼痛，應停止運動。
- 在體適能訓練過程中，在需要時可暫停及休息。你需要知道自己的極限。
- 在運動中和運動後要注意出現缺水情況。適時補充水分。
- 確保運動空間和設備潔淨，以減少感染風險。

如何開始？

- 嘗試在一天中尋找運動的機會；就算是一分鐘都會對你有幫助。例如，乘搭交通工具前多走幾步，行樓梯而不乘電梯或自動扶手電梯。相約與朋友見面時，除了約食飯外，更可選擇商場/公園散步或行山遠足。
- 盡可能避免長時間坐臥，只要每小時起來走動幾分鐘，將大大改善你的健康狀況。

主要運動類型

有氧運動



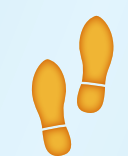
進行有氧運動（任何有節奏的和連續的運動）例如，散步、慢跑、低強度游泳、騎自行車或跳舞。



每週進行至少150分鐘的中等強度（少少困難）運動，或每週進行75分鐘的劇烈強度（有些困難）運動。



將每節運動分成幾個5-10分鐘的短時間間距。當身體適應了，可在隨後的運動節數中，逐漸增加間距的次數和/或延長每次間距的時間。



每天開始多走1000步。並逐漸增加至9,000-10,000步。沒有智能手機？別擔心。嘗試開始步行5-10分鐘，然後逐漸建立起每天30-60分鐘的步行運動習慣。



戶外運動相比室內運動好一點，因為人體需要陽光才能製造維他命D，這對骨骼健康尤關重要。然而，應避免在上午10時至下午4時之間陽光直射下運動，特別是在炎熱的月份。

主要運動類型

力量與平衡訓練

一些癌症治療會令骨骼變得脆弱。為防止這種情況出現，在力量訓練中，應進行包括針對癌症患者主要肌肉群的負重運動和平衡訓練（例如瑜伽姿勢，使用平衡板/穩定球/交替腿部平衡）。

開始	逐漸建立至
2-3 組	2-3 組
12-15 次數	8-10 次數
低 強度	中 強度
4-5 運動動作/種類	8-10 運動動作/種類



訓練建議

其他體育活動

如果身體狀態許可時，進行任何體育活動都是有益身心。在考慮進行任何活動時，請確保安全。以下是各項體育活動的例子 -

- 中等強度
- 跳舞
 - 騎自行車
 - 瑜伽
 - 高爾夫球
 - 壘球
 - 網球雙打



- 高強度
- 跑步
 - 游泳
 - 有氧運動舞蹈
 - 羽毛球
 - 足球
 - 單打網球
 - 籃球
 - 拳擊

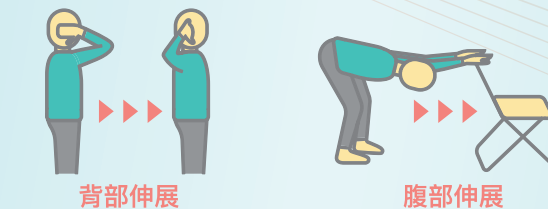


拉筋訓練（伸展運動）

建議定期拉筋伸展（最好每天進行拉伸）。將目標肌肉拉伸至緊繃的位置，並保持10-30秒。



肩膀和胸部的伸展運動



改善運動習慣

預備開始

前一天晚上把跑步鞋或運動服放在當眼處。當決定開始運動時必須心無旁騖，保持持之以恆的心態。

保持充足水分

身體的水分会通過流汗，呼吸和新陳代謝而流失。多喝水能改善新陳代謝、生產力、運動表現及使頭腦清醒。

循序漸進進行鍛煉

你的身體會隨著反覆訓練而適應。每隔幾星期可提升運動強度或增加變化，來保持運動趣味。

如需要更多協助，請致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 3917 9606。