

適合腹膜透析病人的運動

一、運動的好處：

- 1.改善身體功能,增加心肺功能。
- 2.幫助血壓的控制。
- 3.強化骨骼,增加肌肉力量。
- 4.降低膽固醇及三酸甘油脂。
- 5.改善睡眠品質。
- 6.維持適當體重。

二、適合的有氧運動：

- 1.走路、健行、爬樓梯、爬山（步道）…等。
- 2.外丹功（氣功）、划船、固定式健身腳踏車。
- 3.不需跳躍的有氧舞蹈（如韻律操）。



爬樓梯



健行



固定式腳踏車



韻律操

三、運動注意事項：

- 1.運動前的暖身運動是很重要的，可以增加身體的柔軟度，且減少運動的傷害。
- 2.運動應該要持之以恆，每週三次每次 30 分鐘。
- 3.運動循序漸進、量力而為。
- 4.避免空腹或飯後立即運動。
- 5.戶外活動注意天氣變化。
- 6.運動時，如有不適之情況應立即停止並休息，必要時就醫。
- 7.運動的強度應該以有點累，但可以接受的範圍為主，運動時可以和他人聊天，則代表運動強度適中。
8. **避免**腹部受撞擊，或是急速增加腹壓的運動，如橄欖球、足球、拳擊、搏擊、仰臥起坐、呼拉圈等等。
- 9.可與家人或朋友一起運動，結伴同行，既增加樂趣，又可互相鼓勵和照顧。



參考資料：

1. 第28梯次護理人員腹膜透析訓練班(2023)・臺灣腎臟醫學會。

諮詢電話02-26723456轉6059

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院