

癌症存活者的復健運動

王采芷 林玉萍* 張靜芬** 陳蓓蒂*** 陳美玲****

摘要

癌症存活者在不同時期常須面對來自疾病與治療的獨特挑戰，癌症治療期間及治療後的體能活動不足，可能進一步導致心肺適能下降、骨質流失和肌肉萎縮等情形，進而增加罹患其他常見慢性疾病的風險。越來越多的研究證據顯示體能活動或運動介入在癌症的預防及控制上佔有重要的角色，規律運動可降低多種癌症的風險，對癌症存活者有改善短期與長期生理與心理健康的效益。癌症存活者運動訓練相關研究仍在發展階段，至今並無實證基礎的癌症特異運動指引，致使醫護人員在進行復健運動建議時缺乏指引甚或感到遲疑，因此本文內容主要介紹癌症存活者運動的安全性和效益與運動處方的基本原則，包括運動訓練前的醫療評估與測試、訓練禁忌症、訓練目標、運動訓練原則與不同癌症部位的特殊考量，目的是為提供一個初略的大綱作為健康照護者對癌症存活者在治療期間與治療後進行運動訓練的參考。

關鍵詞：癌症存活者、運動訓練、運動處方、體能活動不足、罹癌風險。