

給護理人員的運動處方

前言

5 月 12 日是國際護理師節，在照護民眾健康的醫事人員當中，護理人員是最直接且主要的成員。然而護理人員經常面臨長工時和高壓的狀況，很容易缺少運動，影響自身健康。希望透過以下專業物理治療師的指導，讓護理人員在照護旁人健康之際，也能關心自身健康。

護理人員的體適能現況

根據國內研究顯示，護理人員主要工作包括：評估病人狀況、交班溝通、給藥、檢查或治療前後護理及撰寫病歷等。另一研究顯示，護理人員往往因為身體過度勞累、意外滑倒或職場上遭遇醫療暴力事件，而產生非致命性的傷害。也因為護理師的工作型態為長時間維持久站姿勢，並且需要重複性的給藥與檢查，使得護理人員最常發生腰部痠痛(占 64.83%)、頸部痠痛(占 61.83%)及肩膀痠痛(占 52.36%)。這些不適都可以透過運動來改善，因此建議護理人員應養成運動習慣，由初期每週 1-2 次運動，逐漸增加至每週 3-4 次，以減少身體發

生不適的狀況。

什麼是運動處方？為什麼需要運動？

生病吃藥，我們需要醫師開立處方。同理，針對特定目標的運動，透過物理治療師專業的指導，才能正確為運動計畫把關並收事半功倍之效。所謂「運動」指的是有組織、有計畫、有目的地維持或促進體適能的身體活動。而「運動處方」則是依據美國運動醫學會的 FITT 模式（頻率、強度、時間、種類）有計畫的運動，使運動更有效率，而不是想做就做地隨意行事。

透過運動，可以：

- 1.預防慢性疾病：有效降低與肥胖相關的慢性病風險，包括高血壓、心臟病、高血脂和第二型糖尿病等。
- 2.體重控制：積極從事運動不僅有助於減少身體脂肪，還能幫助控制體重，維持健康的體態。
- 3.提升心情：運動能釋放多巴胺，改善心情，同時減少焦慮，這得益於腦內啡的分泌；此外，正腎上腺素的增加還能強化學習效果。
- 4.促進睡眠：穩定的運動習慣有助於提升睡眠品質，讓你更容易入睡並享受深層睡眠。
- 5.社交互動：參與運動活動是擴展人際社交圈的好方法，建立友誼，同時享受集體運動的樂趣。
- 6.自信心提升：

透過運動改善體態，不僅使身體更健康，也讓自己活得更自信，增加生活中的歡樂感。總體來說，運動不僅是維持身體健康的有效途徑，也是提升整體生活品質和幸福感的**重要一環**。

給護理人員的運動處方

以下利用運動處方 **FITT** 模式，從心肺適能運動、肌肉力量運動與柔軟度運動三方面給予護理人員運動處方：

- **心肺適能運動：**

建議每週至少運動 **5** 天，每次至少半小時，強度以還能輕鬆說話為宜。對於沒有運動習慣的人，可以從 **10** 分鐘開始，逐漸增加時間。有氧運動種類可根據個人喜好選擇，如跑步機、踏步機、腳踏車或飛輪等。重要的是選擇涉及身體大肌群、強度適中、重複性高、時間長的運動，每次總時間最好超過半小時，以促進身體有氧系統的啟動。

- **肌肉力量運動：**

護理人員常需長時間站立，進行病患評估及給藥，建議從大肌

群開始訓練，例如下肢、上肢、肩膀及核心肌群。每週 1 至 2 次，強度由 60% 的 1RM 逐漸增加，每組 8-12 次，訓練 3-5 組，使用啞鈴或家中水瓶當阻力。訓練後肌肉需充分休息 1 至 2 天。腰部、頸部及肩膀痠痛通常源於姿勢問題，可加強腹橫肌及上背肌群訓練。增強肌力有助於改善工作姿勢，減少不適感。如要進行更進階訓練活動，則建議諮詢物理治療師協助。

- **柔軟度運動：**

最後一項運動是伸展與放鬆，有助於增加柔軟度。考慮到長時間站立的工作，站姿可能使肌肉變得緊繃，引起腰背或肩頸不適。建議首先伸展下肢、腰椎、臀部、胸肌與肩部肌群。除了靜態伸展，也可使用按摩球或滾筒針對緊繃部位進行放鬆。進行脊椎的屈伸、側彎與旋轉活動，每個方向重複 10~20 次。靜態伸展每個位置停留 15 秒至 30 秒，重複 10 次。若有時間，每半小時進行簡單伸展，有助於緊繃肌肉的放鬆，提升工作後的精神狀態。

結論

長時間站立或固定姿勢的工作容易導致肌肉不平衡，進而引起腰背或肩頸不適，因此工作特性與護理人員相似需要長久站立與固定姿勢的各行各業朋友，都應該注意這類工作性質所帶來的身體傷害，可及早

規劃並力行各項心肺運動、肌力訓練和柔軟度運動，以實現工作和健康的雙贏人生。

參考文獻

1. Yan P, Yang Y, Zhang L, Li F, Huang A, Wang Y, Dai Y, Yao H. Correlation analysis between work-related musculoskeletal disorders and the nursing practice environment, quality of life, and social support in the nursing professionals. *Medicine (Baltimore)*. 2018;97(9):e0026. doi: 10.1097/MD.00000000000010026
2. Yao Y, Zhao S, An Z, Wang S, Li H, Lu L, Yao S. The associations of work style and physical exercise with the risk of work-related musculoskeletal disorders in nurses. *Int J Occup Med Environ Health*. 2019;32(1):15-24. doi: 10.13075/ijomeh.1896.01331.
3. 衛生福利部護理及健康照護司。醫院護理人員執行護理專業、照顧工作內容及時間配置初探。取自
<https://dep.mohw.gov.tw/DONAHC/lp-4069-104.html>。

口述/資料提供：物理治療中心物理治療師 賴聖文

採訪/撰稿：公共事務室專員 黃崇惠