



紅斑性狼瘡病人之運動

紅斑性狼瘡為慢性發炎的自體免疫疾病，當侵犯到肌肉骨骼時，可能造成關節腫脹、疼痛及僵硬等身體功能受限的不適感，若搭配適當的運動，不但降低疾病惡化程度，更可改善血氧的代謝能力及功能，同時也減低疲乏程度。

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經免疫風濕科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、運動對紅斑性狼瘡的重要性及目的

紅斑性狼瘡病人在疾病活動時，常會有倦怠疲勞現象，這種情形主要因為體內的發炎反應及發炎相關物質的釋放，導致疲累感，此時應有充分休息，除晚間應睡足八小時外，午間也可小睡片刻以補充體力。但過多的休息反而會使肌肉萎縮、肌肉喪失張力，日久更會令身體軟弱、經常感覺疲累，甚至精神抑鬱日常生活中應嘗試均衡地安排休息及運動，甚至介入復健活動以防關節攣縮及其他合併症，除可減少骨質疏鬆、促進血液循環、增加心肺功能等，使身體能維持於良好的狀態。

二、紅斑性狼瘡運動的好處

- (一) 促進血液循環，增進心肺功能。
- (二) 增加肌力和肌耐力，減少骨質疏鬆。
- (三) 增加關節活動度，減少關節僵硬，保持肌肉骨骼的韌性、柔軟度。
- (四) 消除多餘的脂肪，維持標準體重。
- (五) 提高有氧能力，減緩疲勞及抑鬱。

三、紅斑性狼瘡運動時應注意事項

- (一) 避免日晒過多，早上10點至下午3點紫外線最強應

避開，若無法避開則需做好防曬。

- (二) 運動時穿著寬鬆運動服及合適的鞋子。
- (三) 避免傷害性、碰撞性的運動，例如：籃球比賽（3對3鬥牛）、足球賽。
- (四) 運動時避免過度疲勞或短時間的劇烈運動，例如：快速跑步、跑步上樓。
- (五) 關節發炎時則不適宜劇烈運動，要開始運動前，應和您的醫師討論適合您的運動。

四、紅斑性狼瘡如何做運動

可分三個階段：

- (一) 暖身期：10-15分鐘，由上而下，開始採用柔軟操和拉筋、慢跑、快步走等活動，直到身體有點出汗。
- (二) 有氧運動期：經過暖身期，您就可以開始運動了。凡是有節奏、全身性、長時間且強度不太高的運動為理想的有氧運動，像走路、慢跑、騎腳踏車、游泳、有氧舞蹈（階梯有氧、戰鬥有氧、高低衝擊性有氧、水中有氧、瑜珈、身心靈平衡、拉丁有氧）等，每週三次、每次20-30分鐘以上。運動目標以達到最高心跳每分鐘100-120下或以運動時有點喘但

還可以說話的感覺為運動強度的依據。

(三) 緩和期：10-15分鐘，您可以逐漸的減少活動量，由上而下，可以採用柔軟操或慢跑、走路等活動，使您的呼吸和心跳逐漸恢復正常。

若您擔心不知道如何開始運動，請教您的醫師，亦可從簡單的上肢運動開始，比如利用彈力帶進行伸展，每次30分，漸漸養成運動習慣，就從現在開始運動，使其成為您生活中健康、快樂的一部份。

五、結論

紅斑性狼瘡病人常因疾病造成身體倦怠，藉由運動及適度的活動，除了減輕疲勞，也可以有效的減少疾病導致的抑鬱情形，進而改善生活品質。

六、參考文獻

Alexanderson, H., & Boström, C. (2020). Exercise therapy in patients with idiopathic inflammatory myopathies and systemic lupus erythematosus—A systematic literature review. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 34(2), 101547.

Keramiotou, K., Anagnostou, C., Kataxaki, E., Galanos, A.,

Sfikakis, P. P., & Tektonidou, M. G. (2020). The impact of upper limb exercise on function, daily activities and quality of life in systemic lupus erythematosus: A pilot randomised controlled trial. *RMD open*, 6(1), e001141.

<https://doi.org/10.1136/rmdopen-2019-001141>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 增加關節活動可減少關節僵硬，並保持骨骼韌性及柔軟度。

是 否 不知道

2. 早上 10 點至下午 3 點是日曬最強的時候，若無法避開應做好防曬。

是 否 不知道

3. 為避免關節僵硬，應選擇較劇烈的運動，如快速跑步等。

是 否 不知道

4. 紅斑性狼瘡病人在運動時可分成暖身、有氧運動及緩和期三個階段。

是 否 不知道

5. 紅斑性狼瘡病人較容易倦怠疲勞是因為體內發炎反應作用。

是 否 不知道