



治療生活質素

能，不論接受治療前還是痊癒後都有助提升生活質素，但大眾對運動治療理解不深，甚至誤以為癌症人士運動並不安全。今期物理治療師向大眾講解運動治療的內容，以及化解癌症患者運動安全的謬誤。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝



養和醫院物理治療師 蘇而美

兩大運動黃金時期

患癌人士愈早接受運動治療，效果會愈好，養和醫院物理治療師利美霞、蘇而美表示：「開始運動治療有兩個最佳的時期，一是確診患上癌症而未進行任何癌症治療之前，這階段鍛煉體能有助應付日後癌症治療對身體造成的負擔。

第二個合適的時間是接受外科手術後，未開始進行高劑量癌症治療之前。其好處是可透過運動復康治療減輕手術對患者身體的創傷，避免元氣受創後，身體虛弱地開展之後的癌症治療，讓患癌人士擁有更好的體質來應付之後的治療過程。如若患者能把握在這兩個黃金時期進行運動復康治療，對日後整個癌症治療，甚至之後康復都有幫助。」



是接受運動治療鍛煉的合適時間，是接受運動治療而未進行任何治療前，

運動維持八至十二周

癌症運動治療以帶氧運動和肌力運動為主，利美霞和蘇而美指出：「根據我們物理治療師的經驗，進行運動治療約兩星期後，患者便會感受到自己的體能和身體機能有好轉。研究顯示癌症患者維持八至十二星期、每星期兩次的帶氧運動和肌力運動，對心肺功能、肌肉力量、日常生活質素和基本活動能力都有明顯改善。適合癌症患者的帶氧運動如急步行、游泳、踏梯級和踏單車器材鍛煉；負重運動則如拉阻力繩、舉啞鈴、鐵餅等等。」

►軟組織治療儀有助舒緩肌肉繃緊及纖維化組織。



►接受放射治療後，癌症患者有機會出現軟組織纖維化，影響活動能力。



治療開始 輕量運動

當患者開始接受癌症治療，運動方針便會減至輕量運動，利美霞和蘇而美解釋：「因為癌症治療期的運動目標轉成鞏固體能、生活質素和活動能力，因為在治療過程身體如進入『低電量模式』，所以會進行比較輕量的運動。」

此外我們也會根據患者的副作用反應

來作出相應的康復治療，例如最常見的止痛、若患者有淋巴水腫問題會進行淋巴引流手法治療(MLD)；受放射治療影響導致軟組織纖維化，我們會幫助患者進行伸展運動或使用儀器幫助治療；若果化療導致手腳麻痺和影響平衡力，我們會進行針對這兩項運動鍛煉。」

二、三期癌症最有效

假若癌症患者希望參與運動治療計劃，有些資料需要事前準備並告訴物理治療師，利美霞和蘇而美說：「包括癌症種類、癌症期數、以及正在接受或將會接受甚麼癌症治療方式或手術。而且每一種癌症和病情屬不同階段，需要進行的復康治

療都有很大分別。」

癌症共有四期，最有效接受運動治療的是第二、三期的癌症患者，原因是治療和手術對他們體能的打擊很大，運動可以強化身體應付治療副作用，並提升日後生活質素。若患者屬癌症第一期，他們一般都不用接受化療或電療，故此對體能打擊不大。當然，患者在手術創傷也需接受運動治療以恢復體力。而第四期患者則要按照健康情況來判斷是否適合進行運動。」

◀運動治療也有助癌症患者在手術後恢復體力。



運動前風險評估

利美霞和蘇而美說基本上在專業人士指導下，癌症患者進行運動是安全，甚至部分骨癌患者也可以做合適的運動治療。

但部分患者需要特別留意，例如患者的腫瘤已經擴散至多個器官、甚至是入侵骨骼和脊柱神經，他們運動前需要由專業人員進行運動風險評估，否則容易骨折，或有些動作需要避免。其次癌症治療副作用也有影響，例如化療後血小板指數受影響、血色素過低等等，都是要先諮詢醫生和專業人士意見再決定是否進行運動治療。📖



▲大多數情況下癌症患者運動十分安全，患者可在開始運動前詢問醫生意見。



養和醫院物理治療師 利美霞

運動治療有助癌症患者增強體能，減少日後治療產生的副作用，提升生活質素。

癌症復康
(系列二)

癌症運動
重拾