

衣帶漸寬終不悔 談物理治療與減肥

◎林口長庚整形外科復健中心物理治療師 張人牧

物理治療師在減肥方面也可以扮演著重要角色。

這個訊息是由世界物理治療聯盟 (The World Confederation for Physical Therapy) 的主席瑪麗蓮·墨菲特 (Marilyn Moffat) 教授，在世界物理治療日大會 (World Physical Therapy Day) 上所提出的。

瑪麗蓮·墨菲特教授，同時也是美國紐約大學物理治療教授，發表這些言論，肥胖是由於現代人的生活方式缺乏足夠的運動，而肥胖甚至會伴隨的「文明病」(diseases of civilization)，包括心臟病、中風、糖尿病。面對這些問題，物理治療師們可以拿出許多證據，證明他們的運動處方在對付減肥是絕對有效的。

這是一個有趣的話題，營養師可幫您控制吃進的食物熱量達到減重效果，但很少人知道物理治療師也可幫您設計運動處方達到減肥效果。

何種程度才能稱為肥胖呢？有不同的標準可做為定義：

BMI (Body Mass Index)

BMI = 體重 (公斤) ÷ 身高平方 (

公尺)，BMI 正常值，女性應在 19 到 24 之間，而男性應在 20 到 25 之間才算標準體重，而大於 24 稱為過重 (overweight)，大於 27 稱為肥胖 (obesity)。

◎標準體重：

簡易的計算公式：

男性：(身高 cm - 80) × 70%
= 標準體重

女性：(身高 cm - 70) × 60%
= 標準體重

數值在 ±10% 為標準體重，大於 10% 為「過重」，大於 20% 為肥胖。

◎體脂肪率：

體脂肪率是指身體重量中有多少百分比是身體脂肪所組成，男性高於 25%，女性高於 30% 就稱為肥胖，而體脂肪率可由體脂肪計來測量，體脂肪計的原理是利用身體中水分導電，而脂肪不導電的生物電阻法原理來設計；常見的腳踏式體脂肪計兼具測量體重和體脂肪的優點，測量時機最好在洗澡後，就寢前的空腹情況下著內衣褲測量最準確，而懷孕、裝有骨釘或裝有心率調整器者，最好不要使用。

什麼樣的運動才能有效達到減肥與體重控制的效果呢？有效的運動應該包

含三個元素：

1990 美國運動醫學學會（ACSM）做了一項研究調查指出，能維持良好的心肺適能、肌耐力等體適能的運動計劃必須符合下列條件才能顯現效果：

- 一、每週至少運動 3~5 次（運動頻率的要求）
 - 二、每次心跳率達最大心跳率的 60~90%，且每次持續 20~60 分鐘（持久度與強度的要求）
 - 三、選擇大肌群的運動項目，持久而有節奏的有氧運動（運動項目的選擇）
- 詳細說明如下：

◎ 運動頻率：

研究調查顯示出，每週運動兩次，無法明顯的改善身體狀況。每週運動 5 次的效果，一定比每週 3 次的運動效果佳。要維持良好的身體適能，一定要規律持續，只要兩週沒有運動，心肺體能會明顯的降低。

◎ 運動持久度與運動強度：

美國運動醫學學會建議，由低強度運動提升至中強度時，宜用較長的時間適應以避免運動傷害。

最大心跳 = 220 - 實際年齡

美國運動醫學學會提出最大心跳作為一個人每分鐘心跳數的限制，一個人的心跳率若超過此值則被認為對身體的害處將大於好處，且可能造成危險。這個數值是運動計劃的重要指標。

健康的運動應該有所計劃，才能避免不必要的傷害並持之以恆，運動的強度應該和運動的目標對應。

保持健康	50~60%的最大心跳率
體重控制	60~70%的最大心跳率
有氧訓練	70~80%的最大心跳率
競賽訓練	80~100%的最大心跳率

若以減肥為目標，一位 30 歲的年輕

人，運動時心跳應保持在 $(220-30) \times (60\% \sim 70\%) = 114 \sim 133$ 之間。

◎ 運動項目：

美國運動醫學學會宣稱，對於不運動的人而言，任何一項運動都比不運動好，但並非所有的運動項目都能改善心臟的狀況。美國心臟協會表示，對心臟最有效的運動項目是例如快走及騎自由車等可維持長時間進行、使用大肌肉群的有氧運動。

不過物理治療師建議體重過重族群由於平時下肢關節負擔體重已很吃力，若選擇對下肢關節高衝擊性的運動來進行減重，下肢的關節已負荷不了而開始出現疼痛症狀了。因此，體重過重的人想藉運動減輕體重，必須考慮選擇快走、游泳或水中有氧等關節低衝擊性的運動。

若經過醫生的評估，以整形手術抽脂、腹部拉皮或雷射溶脂也是減肥的有效方法，術後只需注意幾項基本的復健原則：

- 一、壓力衣的穿著：有加速傷口癒合、減少併發症、消腫、止痛、皮膚平整的效果，需 24 小時穿著，避免長指甲戳到壓力衣，穿時盡量拉隙縫、鉤鉤處，不可用漂白劑、柔軟精清洗壓力衣。
- 二、漸進式的回復日常生活：術後一天在床上做簡易的手腳活動，一週後開始淋巴按摩，兩週後輕度運動，八週後才可以進行較激烈的運動。

肥胖並不是一個簡單的問題，單純的肥胖，以飲食和運動並配合醫師或物理治療師的協助，維持理想體重並不困難。但如果是由疾病所引發的肥胖，例如：激素分泌不正常或藥物使用，則一定要尋求醫師指導，先治療疾病，否則濫用藥物浪費金錢且損害健康。☺

