



示意圖非當事人

復健醫學逆轉衰弱和肌少 守住健康老化的力量

文・圖／復健部 主治醫師 劉東桓

一般民眾可能會認為復健科在骨折、中風、車禍、外傷之後才需要，其實復健醫學也可以幫助長者維持活動能力、延緩失能，甚至改善衰弱。

個案分享

70多歲的陳阿姨走進診間時，看起來並沒有明顯疼痛，也沒有骨折，更沒有中風，只是感覺無力。她跟醫生說：「以前每天都會去市場買菜，現在走十分鐘就要休息；蹲下去會站不起來，提兩袋水果都覺得吃力。」本以為只是年紀大了，經過評估後才發現，其實陳阿姨已經出現衰弱（Frailty）與肌少症（Sarcopenia）的早期症狀。

認識復健醫學到底在做什麼？

復健醫學的目標不只是治療疾病，而是恢復功能、提升生活品質。除了關心影像檢查是否正常，也重視病人能不能自己走路？能不能上下樓梯？能不能自己洗澡、穿衣？能不能繼續工作或照顧家人？能不能維持獨立生活？

因此，無論是中風、脊椎退化或關節退化、骨折、關節炎、運動傷害，甚至是癌症治療後、慢性疼痛、高齡功能退化，都可

能需要復健醫學的介入。復健並不是「做電療、熱敷」而已，而是一套包含醫師診斷、物理治療、職能治療、語言治療、輔具評估、運動處方及生活功能訓練的完整照護。

老了沒力，不一定只是老化

很多人把「沒力」當成正常老化，其實可能是身體正在發出警訊。

衰弱 是一種身體儲備能力下降的狀態

當遇到感冒、跌倒、手術或住院時，身體恢復能力會比一般人差。常見表現包括：容易疲倦、走路速度變慢、體力下降、體重減輕、握力變差、活動量越來越少等，一開始可能只是爬樓梯比較喘，之後慢慢變成害怕跌倒、不敢出門，最後甚至需要他人照顧。因此，衰弱並不是突然發生，而是一步一步形成。

肌少症 是失能最大的推手

如果衰弱是整體功能下降，那麼肌少症是導致衰弱的原因之一。肌少症指的是肌肉量減少，同時肌肉力量與功能也下降。研究發現，30歲以後肌肉量便開始逐漸流失，60歲後流失速度更快。如果缺乏運動、蛋白質攝取不足、長期慢性發炎疾病或久坐不動，肌肉流失會更加明顯。

許多人以為自己只是變瘦，其實流失最多的常常不是脂肪，而是肌肉。當肌肉不足時，會出現：提不起重物、從椅子站起來變困難（需攙扶）、走路速度變慢、平衡變差、容易跌倒、骨折風險增加。

更重要的是，肌肉其實也是代謝器官。當肌肉減少後，不僅活動能力下降，也容易影響血糖控制、免疫功能及整體健康。

跌倒是高齡者失能的重要原因之一

許多長者跌倒後發生髖部骨折，需要住院、開刀及長時間臥床。住院期間若活動不足，肌肉每天都可能快速流失。原本可以自己走路的，出院後卻變成需要助行器、輪椅，甚至無法再恢復原本的生活能力。所以，復健醫學強調的不只是跌倒後復健，更重要的是跌倒前的預防。

復健醫學如何治療衰弱與肌少症？

單純補充保健食品長肌肉的效果十分有限。真正有效的方法，需要多方面共同介入。

一 阻力運動是最重要的處方

目前證據最充分的方法，就是規律的阻力訓練。例如：靠牆深蹲、坐站訓練、彈力帶運動、啞鈴訓練、下肢肌力訓練。復健科醫師與物理治療師會依照每個人的年齡、疾病及體能，設計適合的運動內容，而不是每個人都做一樣的運動。即使已經80歲，只要循序漸進訓練，肌力仍有改善空間。

二 補充足夠蛋白質

高齡者常因食慾下降、牙口不好或擔心膽固醇而吃得太少，導致蛋白質攝取不足，但是肌肉需要原料才能生長。建議每餐都應

攝取優質蛋白質，例如：豆製品、雞蛋、牛奶、魚類、雞肉、瘦肉。必要時，也可在營養師建議下補充營養品。

三 找出造成肌肉流失的原因

除了老化之外，許多慢性疾病也會導致肌少症，例如：糖尿病、心臟病、慢性腎臟病、慢性肺病、癌症、長期住院、長期臥床。因此，治療不能只看肌肉，更要同時控制慢性疾病。

四 改善平衡能力

有時跌倒並非因肌力不足，而是平衡功能退化。復健治療會加入：平衡訓練、步態訓練、核心肌群訓練、反應能力訓練。這些都能有效降低跌倒風險。

哪些人建議接受復健評估？

如果符合以下情況，建議及早接受復健醫學評估，愈早發現、愈早介入，恢復的效果通常愈好。

- 最近一年跌倒過
- 走路速度明顯變慢
- 常覺得沒力、容易疲倦
- 從椅子站起來需要扶手
- 上樓梯愈來愈吃力
- 體重短時間內明顯下降
- 長期住院或手術後
- 中風、骨折、關節退化或慢性疼痛影響活動

健康老化不只是活得好，更要活得好

台灣已邁入超高齡社會，如何延長健康餘命，比單純延長壽命更重要。衰弱與肌少症並非無法避免的老化宿命，而是可以透過及早評估、規律運動、充足營養及專業復健改善的健康問題。

復健醫學不只是疾病之後的治療，更是守護高齡生活品質的重要夥伴。如果把人生比喻成一場馬拉松，肌肉就是支持我們走到最後的力量。從今天開始，多站起來、多走幾步、多做一點肌力訓練，搭配均衡飲食與專業醫療團隊的協助，每一個人都能朝向

「健康老化」邁進，讓未來的每一天，都走得更穩、更遠，也更有尊嚴。

每天做增肌操甩開肌少症

以下增肌操動作由本院簡鴻傑物理治療師示範，加強身體核心肌群運動與有氧運動的8個增肌招，每天至少做10次。

第1招 靠牆深蹲運動

雙腳與肩同寬，腳尖超前，腳跟離牆面5-8公分，將膝蓋彎曲至與腳尖平行，停10秒，重複10次。



第2招 靠牆髖屈運動

腳跟離牆面5-8公分，將重心移至身體一側，將對側腳髖屈曲至90度，停5秒，重複10次。



第3招 坐姿膝伸直運動

呈坐姿，背靠椅背，將膝蓋輪流伸直，停10秒，重複10次。



第4招 坐姿划船運動

呈坐姿，背靠椅背，手肘彎曲90度，往後夾背，停10秒，重複10次。

第5招 坐姿W夾背

呈坐姿，手呈V字型，將兩邊手肘往身體靠近，肩胛骨收緊，停10秒，重複10次。



第6招 肩膀前平舉&側平舉

肩膀往前抬高至90度，拇指朝上，停5秒，重複10次。肩膀再往側邊抬高至90度，拇指朝上，停5秒，重複10次。

第7招 臀橋

平躺在地，雙膝彎曲，腳踩地面，然後向下壓腳後跟、抬起臀部肌肉維持10秒，再回到原來位置，主要訓練背肌跟臀肌。



第8招 蚌式

側躺，將雙膝彎曲，彎曲約90度，將上方的腳像蚌殼般向上打開，維持2至3秒，再慢慢合攏，身體不要扭轉，主要訓練臀大肌。🌀

