

多發性骨髓瘤保健操

給你健康好「骨力」

文／簡文仁 國泰綜合醫院物理治療師
整理／孫佳伶 台灣癌症基金會專案企劃組代理主任

多發性骨髓瘤是源自骨髓漿細胞的惡性腫瘤，屬於血癌的一種，臨床症狀會合併發生包括貧血、骨頭被侵蝕痛感、蛋白尿、高血鈣及腎功能不佳，但也可能只表現在骨頭疼痛或腎功能不佳的單一症狀，而容易被誤認為是骨頭的腫瘤或是因此忽略。

根據97年度癌症登記報告，多發性骨髓瘤多為60~80歲間患者，是屬於好發於老年人的疾病，且每年新增個案約400~450人，60%發生於男性。不

過因症狀不明顯，呼籲民眾若出現長期不明原因腰痠背痛、骨折、貧血或腎功能衰竭，就醫治療後症狀未解，則須與醫師討論是否需要轉介血液腫瘤科檢查。

由於國人對多發性骨髓瘤的認識不夠，患者常在確診後發現產生嚴重骨病變者高達5成，因此在患病時，除了持續的治療之外，日常生活應該要加強骨頭的照護，所以建議患者可以做一些適當運動，減少骨頭鈣質流失，避免造成病理性骨折。

一、骨髓造血生抗體 髓護維安我和你

做法：雙手打開身體兩旁，雙腳微蹲，雙腕雙肘分別畫圓，同時慢慢站起；右手右邊延伸伸直，左手左邊延伸伸直，再雙手收回撫胸（我），再向前向外展開（你）。

作用：半蹲站起，練下肢肌力，手腕手肘畫圓，可伸展肘腕關節，手向外延伸伸直，可以伸展肩膀及上肢，並做擴胸動作。



二、MM漸長骨漸鬆 鈣高血貧腎衰中

做法：雙肘分開手背在胸前相靠，雙腳分開，雙膝微蹲相靠（MM），慢慢站起，雙手舉高打開（漸長），再雙手抖動放鬆（骨漸鬆），雙手高舉（鈣高），再手心相向，立掌而下（血貧），順到背後，雙手摩腰。

作用：半蹲站起練下肢肌力，手背相靠再伸展向外，可伸展肩膀及上肢，並保持挺拔的體態，雙手摩腰也是很好的保健方法。



三、化療放療標靶療 食調動調心火調

做法：雙手握拳張掌，曲肘伸肘，向上向外，配合身體微微上下起伏（放療），再雙手合掌指向前，並跨前一步（標靶療）；右手向右後畫大弧，左手向左後畫大弧，雙手掌心向上再反壓向下（心火調）。

作用：握拳張掌是很基本也是很好的手臂肌力訓練，跨前一步，合掌向前，可練下肢肌力，並延展身體及上肢，掌心升起，再反壓向下，可以學習放鬆，提升副交感神經。



四、規律運動治痠痛 規矩就醫健康送

做法：左腳提起，用右腳站，雙手揚起一高一低如打太極拳架式，換右腳抬起，用左腳站，比同架式（運動），再站回半蹲，拍拍大腿；比大拇指向右，比大拇指向左，再雙手腕反轉，掌心向上，向前向外送出。

作用：單腳站立，訓練身體的穩定平衡，預防跌倒；運動架式，鼓勵規律運動，半蹲拍拍大腿，強化大腿的肌力；上肢向旁向前翻轉伸展，可以靈活上半身。

