

透析病人運動認知

運動原則：一周三次每次 30~60 分鐘

一、運動的步驟：



二、可以做的運動

1. 體操（伸展體操、瑜珈）：可預防關節及肌肉老化。
2. 走路：每天至少步行 30 分鐘，藉由持續的有氧運動方式，可增強心肺功能，並可以鍛鍊下肢。
3. 韻律有氧體操：配合音樂節奏，使身體放鬆自然，心情愉快。

三、下列狀況時應立即停止運動：

1. 有感冒的感覺。
2. 因炎症而發燒。
3. 發生肌肉扭傷、挫傷或受傷。
4. 腹痛、嘔吐。
5. 血壓比平常高或低很多。
6. 手術後。
7. 有其他覺得特別不舒服時。

