



# 讓運動 更得心應手

美國糖尿病學會對於教練有舉辦考試，通常要經過美國糖尿病學會認可的糖尿病教育士的資格，才能夠當糖尿病人的運動教練。

文／洪建德

本刊特約健康顧問  
陽明醫院新陳代謝科主任

## 教練能夠給你什麼

教練可以教導正確運動方法，預防運動傷害，給你一些鼓勵，所以要找一個好的教練。有些國家教練是有執照的，而我們還沒有證照制度。醫師給你的建議範圍，要與教練討論，教練也就成為你的專家群的一員。

在先進國家，他們希望教練是具有大學體育學士以上的資格，對運動生理學有所了解，是做個好教練重要的基礎。在美國糖尿病學會對於教練有舉辦考試，通常要經過美國糖尿病學會認可的糖尿病教育士的資格，才能夠當糖尿病人的運動教練。但在台灣沒有？所以把教練列入整個運動計劃中，從醫師得來的資訊，就能夠把它化成運動的方式，醫師自己也要懂一些運動，如果都不懂時，就要準備換個醫生了！

首先要了解運動教練提供哪些服務？運動中他幫你多久？再來是錢的問題，多久要收多少

錢？或事先繳錢的方式。在教學的過程當中，是一對一呢？或一對多呢？以及多久能夠見他一次面？能領導我達到運動的目標嗎？如從靜止時心跳70下到運動高峰時心跳160下，以這樣的運動設計，他能夠伴隨我來完成嗎？他有沒有在做研究記錄？我能夠完成或不能完成時，怎樣的來達到？或選擇運動俱樂部也是一個方法，不過運動俱樂部花費非常多。所以要事先了解收的錢是1年的費用呢？還是終身的費用？還有沒有添加月費或年費？已經有了運動目標後，有沒有辦法完成？

在國際上，運動俱樂部運動會員的價碼是相當低廉的，每年3000元到30000元之間。在國內比這個價位高的滿街都是。而且設備是不是足夠呢？這也是值得我們注意的問題。設備越多、設備越好、教練水準越高，價錢當然會高，要不然會變成另外一種冤大

頭而已。一天開放多久？多少小時？假日開放嗎？工作人員的素質好不好？教練是不是以優良的運動選手來擔任？是不是有體育系畢業的運動專家？

到俱樂部之後也要注意血糖的測量(運動前、運動中、運動後)。找一個伴侶一起參加俱樂部，會增加趣味性跟刺激性。要帶著糖尿病識別卡，或識別項鍊，讓俱樂部的教練以及俱樂部的人員知道你有糖尿病，當你有低血糖症狀時，怎麼處理。接著是選擇別人比較不會來的時間，對於運動情緒會比較好一點，太吵雜是運動心情防礙的重要因素。而對於不熟悉的器材，可千萬不能未經教練指導就使用，因為會傷害到比較脆弱的糖尿病人。暖身運動與冷身運動也一樣要進行，不要求快，慢慢地來，慢慢地做會有好的效果。即使是一點點運動對血糖、身體都一樣會有效果，所以不要跟著年輕人一起起鬨。

最後是洗澡時，不一定要過熱的熱水來燙腳，或是用泡沫澡。因為糖尿病人神經性病變時，受到熱泡沫的衝擊，受傷也會不知道。

## 給65歲以上患者的建議

1.要先看醫師，讓醫師決定你的運動程度。

2.人要服老，要選擇適合的運動，維持身體的強度，及關節的柔軟度，及選擇已經受傷的部位還能夠忍受的運動。如退形性關節炎，下坡時就無法忍受。

3.老人家的運動更需要循序漸進。而且中度以上的運動就要特別小心。

4.老人家的運動即使一點點也有好處，因為老人家有些已經體力非常的衰弱，臥床會造成很多褥瘡、吸入性肺炎等的併發症。些微的運動，如在房子裡走來走去，或到對面的公園走走，這已經是非常好的了，而且能夠改變目前生活，使得生命重新再燃燒起來。

5.有任何病變時更要注意，如有神經性病變時，先要注意腳部，檢查腳部有沒有感覺？必要時要由醫師診治。

## 有併發症時的運動需知

1.有糖尿病的併發症時，如神經性病變，則要先把腳部的傷口、雞眼、水泡治療之後，才可開始運動。神經性病變的病人不適合做重量訓練，但可選擇走路、騎腳踏車與游泳。襪子選擇棉質的，而且最好穿專為糖尿病病人設計的鞋子。

2.有眼睛病變的病人則需要在運動之前，與眼科醫師商量，選擇不會引起視網膜剝離的運動，如走路、低程度的有氧舞蹈、騎腳踏車、游泳…等等，一些需要重力訓練的運動就不適合，尤其是眼睛開刀之後，更需要醫師的允許，才能開始運動。而運動中有任何視力的變化，應迅速找眼科醫師求治。

3.有心血管疾病的病人，不能做壓力的運動，運動前先要做運動耐量實驗，讓心臟科的醫師決定能做多少的運動？心臟是否能夠負荷？

4.有腎臟衰竭的病人，需要常量血壓、測蛋白尿來決定運動量，可選擇中度以下的有氧運動，如走路、慢跑以及騎腳踏車。腎臟病的病人一方面不能喝太多的水，另一方面也不能失去太多的水，因為腎臟已經失去調整的能力，所以在運動時，給水量是非常重要的，過多或過少都不行。在夏天，要避免喝水過少所造成的細胞外液脫水，因此在夏天炎熱的太陽下，運動時，水與電解質平衡是相當重要的一項措施。

5.小孩有糖尿病，則需選擇引起孩子興趣的運動，千萬不要把運動當作對孩子的處罰，孩子不乖就叫他去跑運動場。不要禁止孩子的運動，要鼓勵參加學校的體育活動，童軍訓練、露營…等等。因為孩子是需要群體生活的，讓孩子能夠負責驗自己血糖，不放心時可隨著去觀察，把孩子關起來對他將來人格發展會更加受創。要與學校的導師、護士溝通孩子的身體狀況，發生低血糖時，要趕快給他糖吃。

6.懷孕的糖尿病病人，比較適合的運動是，走路、游泳、有氧舞蹈或是用運動器材做上半身上臂肌力訓練，同時注意聆聽腹部孩子的感覺，子宮壁摸起來是軟軟的，那就是沒有問題，如子宮壁變厚了，趕快停止運動，因為子宮已經開始在收縮了。

解