

# 糖尿病患 彈力帶肌力訓練 與 伸展運動



肌力訓練順序	注意事項
1. 動態暖身	訓練前記得要進行 <b>動態暖身</b> ，活動關節、肌肉
2. 肌力課程	挑選 <b>適合自己肌力</b> 的課程，進行全身性的訓練
3. 靜態伸展	訓練後馬上做 <b>靜態伸展</b> ，舒緩運動部位

## 運動前應注意事項：

1. 運動前和運動後應做**適當的暖身**和徐緩的運動；運動強度要慢慢地增加；晨起運動者，即使習慣空腹運動，仍建議先進食部分食物，運動後再補充另一部份的早餐；並應**監測血糖**，注意起床後是否有低血糖的現象。
2. **隨身攜帶糖包(漿)**、含糖果汁、餅乾等，萬一發生低血糖時，可以立即食用。血糖控制不良者，如血糖值超過 250mg/dL 且有尿酮，或常發生低血糖時，皆不宜運動。
3. **肌力訓練部位若有注射胰島素**，可能會加快吸收藥物，應特別注意**低血糖**。
4. 足部有傷口、潰瘍者，待傷口恢復後再進行運動；適當的腿部運動不會增加足部潰瘍風險。
5. 有視力模糊、眼睛玻璃體出血、神經系統知覺損害、或曾有高血壓、中風、心臟病、肝、腎功能不良者，不適合做劇烈運動；應先接受**醫師的評估**，再決定運動的種類與強度。

## 正常肌力訓練後的反應：

1. 運動完畢時，肌肉彈性較硬，但不至於疼痛。
2. 運動部位有可能會痠脹、痠痛持續 24-48 小時。
3. 可透過按摩、適當飲食、充足的睡眠加速恢復。
4. 應避免連續兩天訓練相同部位，中間應間隔一天以上。

# 彈力帶肌力訓練 與 伸展運動影片



彈力帶訓練影片



三軍總醫院新陳代謝科  
衛教中心 關心您  
諮詢電話：02-8792-7184

靜態伸展影片

