

身体活动指南

适用于患有脊髓损伤的成人患者



www.sciactioncanada.ca/guidelines

前言

这些指南适合所有患有创伤性或非创伤性慢性脊髓损伤（包括四肢瘫痪和截瘫）的健康成人（无论性别、人种、民族或社会经济地位为何）。我们鼓励成人参加各种充满乐趣和安全的身体活动。

成人可在家庭、工作、志愿者和社区活动中通过体育运动、交通运输、娱乐、职业需求或经计划的锻炼来符合这些指南要求。应全面遵循这些指南，除了达到结构化康复或日常生活中进行的附带身体活动外，也可获得其他益处。

遵循这些身体活动指南可改善心血管和肌肉健康。潜在的益处远超过与身体活动相关的潜在风险。这些指南可能适合紧急脊髓损伤患者、孕妇、具有活动性感染情况、容易受自发反射异常影响或患有脊髓损伤以外慢性疾病的人士；但是，他们应咨询健康专业人员，了解适合他们的身体活动类型和活动量。

对于缺乏身体活动的人士，进行低于建议水平的活动量可能有益健康。对于这些成人，适当的做法是开始时进行少量身体活动，然后逐渐增加活动持续时间、频率和强度，以逐步符合指南要求。

关于重要的健康益处，脊髓损伤成人患者应参与：

至少每周 2 次每次 20 分钟的中等强度到激烈强度的有氧活动

和

每周 2 次力量训练，包括对各主要肌群锻炼完成 3 组往复（每组 8 至 10 个）。

如何…？	有氧活动	力量训练活动
频率？	每周两次	每周两次
活动量？	逐渐增加您的活动，以便您在各健身期间至少进行 20 分钟的有氧活动。	举起和放下重物的次数，称为往复。尝试每次锻炼做 8 至 10 个往复，即 1 组。逐渐加量，直至每次锻炼能做到 3 组往复（每组 8 至 10 个）。
强度？	这些活动的强度应为中等到激烈。 中等强度：感到有点困难，但您可坚持一段时间而不感到疲累的活动。 激烈强度：使您感到很困难、几乎到达您的极限以及您无法坚持很长时间而不感到疲累的活动。	挑选一个分量足够的负重（自由重量器材、拉索、拉力带等），它的分量应能使您勉强但安全地完成最后一组的 8 至 10 个往复。 确保在每组锻炼之间休息 1 至 2 分钟。
方式？	达到这个目标有许多方法，包括： 上身锻炼：旋转运动、上肢轮转运动、体育运动 下身锻炼：减重踏步机行走、骑自行车 全身锻炼：卧式踏步机、水上运动	达到这个目标有许多方法，包括： ■ 自由重量器材 ■ 弹性阻力带 ■ 拉索 ■ 举重机 ■ 功能性电刺激