

東區醫院數年前引入北歐健步行 慢性病患者稱訓練後肌肉變得有力



東區醫院數年前引入北歐健步行 慢性病患者稱訓練後肌肉變得有力

發佈日期: 2025-04-19 16:46 | 港澳



東區醫院五、六年前引入北歐健步行，幫助慢性病患者，培養長期運動習慣。

物理治療師說：「我們右手沉下去、右手拿高、左手沉下去、右手沉下去。」

他們這個星期六在東區醫院，跟物理治療師先做熱身。

物理治療師稱：「我們一起提起右腳，向前踢、向後踢。」

40多人由50至91歲，準備一起北歐健步行。跟一般走路不同，像滑雪般要用兩支杖幫手，這是源自芬蘭越野滑雪選手夏天用來訓練的運動。

東區醫院資深物理治療師丘惠明指出：「上身的肌肉，我們膊頭、胸口背肌，基本上都會在北歐健步行上用到。而普通的步行主要都是用下肢的肌肉比較多。另一樣就是，我們用北歐健步行杖的時候，左右手的協調、腳的協調，所以比普通行路時，大家想的步驟要多一點。」

訓練四肢的左右協調，是北歐健步初學者的重要的一步。

東區醫院2019年起推廣，由最初的六人到現在超過160人，這項運動適合糖尿病、帕金森和關節痛病患者等學習。

丘惠明表示：「一些慢性病的病人需要，去培養一種長期的運動習慣，只要你懂得行，可以拿著兩支拐杖便行，所以病人剛開始，我們都鼓勵他們在走廊或者公園附近平台行，再慢慢行遠。」

有類風濕關節炎的Patty，是其中一個最早來學的病人。覺得經訓練後，肌肉變得有力，整個人更健康。

北歐健步者Patty表示：「我參加了之後，覺得這個運動真的幫助了自己。我們有些同學上了年紀，難度是在，這裡不過每個都會知道，運動真的是對身體好，其實這個理念才是最重要。」

院方建議想參與的人，經醫護評估後，每周用至少150分鐘進行運動。

北歐健步行 慢性病 糖尿病 帕金森 關節痛 運動 肌肉 越野滑雪 東區醫院 芬蘭