

運動為何？何為運動？

沈柏青醫師

高雄醫學大學 名譽教授 / 高雄醫學大學附設醫院 顧問醫師

在「用」漢字的亞洲國家裡，雖然發音各有不同，但其含義大約一致。除了我們醫界同仁用於個人的身體活動外，當然也有團體競賽運動。雖然附上運動兩個字的社會運動，可能有舉手高呼的身體活動，如「民主運動」、「反獨裁運動」等，其內涵與目標與醫界的所謂運動是完全不同的。

目前最使我們從事臨床工作的同仁，在診間面對病人、家屬或朋友所提問的為了促進健康如何運動的問題，可能難以完整或正確的回答。特別在高齡化的社會，無人反對運動對健康有益，但如何指導其身體運動前應如何預防什麼部位？如何應注意什麼且沒有一固定的答案。為何運動醫學這一名詞在高雄醫學大學就有所謂的「運動醫學系」，但他們因無醫師資格不能診治任何因運動而帶來的創傷，而只能觀察各種運動活動，要出

任教職也有相當的難度。為了社會的需求，國外早就有運動醫學的專科醫師制度。目前全世界各國裡除了高度發展的國家之外，可能都還沒有這運動專科醫師制度，包括台灣在內。

今天的台灣只要你因身體運動帶來的傷害，只能各自就醫，依受傷部位而自看骨科、創傷科等等。因此是否應在鼓勵運動之前，就應評估其適合哪一種運動為宜。特別是對高齡者之外小孩等各年齡層，其環境、氣候、性別與體能運動的種種建議與確立預防之道。2020 年將於日本舉行的奧林匹克世界運動與即將在台北舉辦的世界大學運動會，當然難免會帶來不同的相關傷害。

在歐洲的德國政府為了國民的健康，在 1961 年就規畫配合地域人口數而在各地為促進運動而建立各種設施指導制度。美國也因心臟疾病的快速增加而倡導慢跑運動的興起與普遍

化。1980 年代開始由美國主導，發表了身體運動與心臟病死亡的相關的大規模研究報告，才有今天運動有利健康的正確觀念與規律。同時也大幅降低各種醫療支出，也減少家屬的精神與經濟壓力，而特別重要的他們事先評估。

但各種運動都有其負面及傷害的可能性，也是一大值得重視的一大課題，其量與質如何？種類與強度、頻率要如何定位，醫師看法與病人的看法又如何？當然我相信全民都認為「運動有益健康」這一句話，特別對糖尿病等代謝症候群日益增加的今日社會，變形性關節炎或骨質疏鬆等骨科疾病，除了藥物療法外，運動療法

亦擔任重要的角色，但其有效性至今沒有可依據的標準。

日本糖尿病的生活指導原則訂為每日或每週 3-5 次進行中強度的運動 20~60 分鐘。但對有些人反而會帶來負面的結果，我們醫界同仁你對運動有深思過嗎？目前所從事的運動又如何？

附註：

各位會員同仁，如對個人、家人、病人朋友所從事的運動有所質疑，可參閱「基礎運動傷害」，由楓葉文化事業有限公司所出版，作者為烏居俊，東京大學醫學系畢業為專職運動醫學專家。

106.10.17 邀請劉世芳立委蒞會主講高雄市的都市發展，會員受益頗多。

