

## 臺南分院

- 學經歷 ● 國防醫學院醫學系  
高雄榮總臺南分院家醫科暨高齡醫學科主任  
高雄榮總屏東分院家醫科暨高齡整合醫學科主治醫師  
高雄榮民總醫院住院醫師
- 專長 ● 家庭醫學專科 | 骨質疏鬆專科 | 老年醫學專科  
安寧緩和醫學專科 | 肥胖醫學會會員 | 糖尿病共照網醫師



醫師 陳宣恩



## 抗衰逆齡動起來 樂齡匹克球簡介

屆齡退休的王先生熱愛運動，幾年前因為打籃球造成膝蓋的前十字韌帶受傷，開刀後一直無法重回球場而鬱鬱寡歡，隨著年紀增長，膝關節退化下肢肌力減退，時常覺得痠痛無力，來本院高齡醫學科求診。除了短期止痛藥物使用外，醫師在門診也教導王先生如何居家訓練，並介紹了「匹克球」，3個月後回診的王先生臉上終於重拾笑容，身體的症狀竟不藥而癒！

規律的運動可降低死亡率和罹患慢性疾病的風險；對老年人而言，規律運動更是能夠減低及改善跟老化相關的功能性退化。美國運動醫學會指出：規律運動可以改善認知功能、減低憂鬱症狀、提升睡眠品質、增進生活品質。臺灣面臨嚴重人口老化問題，若能透過運動使銀髮族身心健康，延緩老化，會比單純吃藥更有效降低因老化而失能的人口。近年，運動風氣盛行，但許多運動仍有年齡上的限制，使銀髮族運動過程中不時受挫傷害，選擇合適的運動銀髮族才能達到身體適能的健促目的。

「匹克球」(Pickleball)是近年發展之新興運動，它是混合網球、羽毛球和桌球的一種球拍運動。在身體的活動度上，匹克球適合各年齡層，相較於羽球及網球，匹克球更適合完全沒有運動經驗的人。匹克球的場地是採用羽球場的大小，相對網球運動，可減低參與者跑動範圍，運動強度相對較低，相對於其它運動需要特定場地來進行，匹克球

較無限制，銀髮族可容易找到場地。器材方面，球拍通常以木板或碳纖維製造，耐用且不容易造成耗損，因此成本較其它球類低，讓銀髮族經濟上更容易入門。

匹克球基本動作包括深蹲，擊球時也需要藉由核心啟動，因此可有效鍛鍊心肺及肌耐力，進而達到維持銀髮族的功能性體適能，延緩失能之目的。



▲ 教導長輩居家肌力訓練



▲ 樂齡運動—匹克球