

# 快快樂樂土風舞

台北榮民總醫院物理治療師 蔡忠憲

在社區的休閒公園或活動中心，常常可以看到一群婆婆媽媽練習土風舞。土風舞的基本舞步不難，指導老師在帶團體活動前也有簡單的暖身運動，才會進入舞步的指導，並以輕鬆的緩和動作結尾，因此是不常發生運動傷害的活動。

然而土風舞的動作以腿部為主，搭配不少旋轉的動作，同時常常是大於三十分鐘以上不停止的運動，有些初學者、略肥胖或關節退化的人可能會出現腿部痠痛、腳踝扭傷或關節僵硬腫脹的問題。而年紀大平衡差的老人家也有可能在跳舞時跟不上節拍而發生跌倒的傷害。因此，瞭解土風舞的運動性質以及土風舞可能造成的傷害，才能安全又快樂地舞動人生。

土風舞在不同的地區有不同的肢體動作以及舞步，有些需要手臂不停揮動，有些需要扭腰擺臀，有

些動作相當快速，有些則是不停旋轉。一般銀髮族所跳的土風舞應採一種長時間、低強度、低壓迫性的耐力運動，最好不要動作太快或太多扭腰或轉體的動作。持續性的耐力運動對血液循環相當有幫助，並能改善高血壓、血脂異常、高血糖等心血管與腦血管疾病的危險因子。

土風舞的強度為中度，大概與快步走以及中等速度爬樓梯相當，適合健康的中老年人執行；運動中最大心跳不要大於每分鐘一百三十下，運動後收縮血壓不應該大於二百毫米汞柱，運動感覺以有點吃力為最佳。一般而言，每個星期要跳至少三次以上，一次最好大於三十分鐘；前後暖身及緩和運動應該都要大於十分鐘，方式以拉筋及關節活動為主。

土風舞最常見的運動傷害包含：腳踝扭傷、腰部

扭傷、抽筋、膝關節壓迫腫脹、跌倒挫傷、撞傷等。運動前的暖身不足是運動傷害發生最大的原因，暖身不足肌肉對於運動的準備就會不夠，進入運動突然用力就會發生扭傷或抽筋。其他像是不熟悉舞步或跟不上舞步時，就可能與其他人發生撞傷的危險。如果擺動的動作過大、力量太猛時容易引起腰部扭傷。老年人膝關節退化、平衡感不好，就容易在跳完後出現關節腫脹，或在跳的過程中跌倒挫傷。

如果跳舞過程中出現如頭暈、腫脹、胸悶、胸痛、盜汗、昏厥、手腳突然無力等症狀，要小心懷疑是否有心血管或腦血管疾病；高血壓或糖尿病應服用控制血壓或血糖的藥品，並謹慎選擇運動的強度，避免血壓過高或低血糖昏迷的危險。

若不慎發生運動傷害，如有傷口應該先以無菌

清水沖洗傷口，並以紗布覆蓋後送醫處理。如沒有傷口的挫傷、扭傷、拉傷、腫脹等則把握冰敷、壓迫、抬高、休息的原則來處理。

如果發生熱中暑，要把病人抬到通風處降溫，並送醫處理。呼吸或心跳停止並不常見，若發生要緊急施行心肺復甦術，直到急救小組到達。

土風舞其實是相當緩和的有氧運動，但儘管如此仍免不了發生運動傷害，遇到傷害時切勿驚慌，更不要病急亂投醫，以免造成二次傷害。簡單的傷害只要把握冰敷、壓迫、抬高、休息的原則就相當好處理；複雜的傷害只要謹記保護傷患的安全，並等待專業人員等處理即可。有了以上的基本知識，相信一定可以讓您快快樂樂舞動健康的人生！