



放鬆訓練護理指導

2006.02 制定
2020.02 修訂
2021.01 審閱

一、什麼是放鬆訓練

- 1.放鬆訓練是利用一套方式來降低緊張或焦慮的程度，經由訓練與練習後，讓個人達到隨時隨地可以自主的放鬆。它的好處在於容易學習、操作簡便。
- 2.深度的放鬆，通常需要專人的指導，以及數個月連續性的天天練習，才能夠得到較好的效果。
- 3.放鬆訓練不是要解決問題，也無法治癒疾病，是提供個人較平緩的身心狀態，讓個人在面對壓力時有較廣大的彈性去應對，通常與其他治療技術合併使用。
- 4.臨床上的運用：包括心身症、焦慮、緊張、情緒、失眠、頭痛、腰酸背痛等等，放鬆訓練均有其成效。
- 5.放鬆可以經由不同的方式達成，有肌肉放鬆訓練、自我暗示放鬆法、冥想、太極、瑜珈、運動等等，均是可以達到放鬆的好方式。重點是找到最符合自己身心狀況的練習方式。

二、放鬆訓練注意事項

1. **光線的控制**：較合適的亮度是像陰天快下雨時的室內亮度，不要太亮也不要太暗。
2. **衣著**：以寬鬆為原則；如睡衣或運動服是很合適的。盡量不穿鞋襪。
3. **通風**：在室內練習時，若以電風扇或冷氣機進行空調，不可讓「風」直接吹到身上。放鬆了之後，毛細孔是鬆開的，直接受風，容易致病。
4. **時間、場合**：儘量挑選較輕鬆、安靜不被打擾的空間、時間進行練習，如：完成了一天工作的傍晚，又不必急著到哪裡去的時候；洗過

澡，準備就寢之前。最好在吃過飯的 40-50 分鐘以後，才開始練習。

5. **規律與頻率**：盡量維持在每一天同一個時間進行練習。每天最好練習一次至兩次，不要超過兩次，每週最好練習五天以上。

三、肌肉放鬆訓練的八個動作

1. **手部**：握緊拳頭、用力伸直。
2. **額頭**：眉毛往上揚，額頭肌肉用力拉緊。
3. **臉部**：緊閉眼睛、眉頭鼻子皺起來，嘴巴往中間拉緊。
4. **顎**：用力咬緊牙齒。
5. **嘴巴**：用力張口，舌頭抵住下門牙。
6. **胸肩**：身體坐正，頭下壓下巴靠近胸前，肩膀往後拉，胸部挺起。
7. **腰部**：身體坐正，向後彎腰，頭部也向後彎。
8. **腳部**：腿、腳、腳指頭用力向前伸。

練習時，放鬆的時間要多於拉緊的時間，盡量體會放鬆的感覺。放鬆時可以在心中緩緩默唸「放鬆、放鬆、繼續放鬆、繼續放鬆、放鬆、放鬆……」

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康